ઉપોદ્ઘાત.

જ્યારે જગત્ દીર્ઘાયુ થવાના પ્રયોગો અજમાવી રહેલ છે, ત્યારે હિંદમા આયુષ્યની મર્યાદા દિન ઉગ્યે ઘટતી રહીને અત્યારે માત્ર ત્રેવીશ વર્ષની સરેરાશ આયુષ્ય હિંદી પ્રજા ભોગવી શકે છે. આ આંકડા જોવા પછી સહજ પ્રશ્ન થાય છે કે—જે દેશમા હજારો વર્ષનુ આયુષ્ય ભોગવી શકનાર સમર્થ દૈવી પુરૂષો અને મહારથીઓ થઇ ગયા છે, જ્યા મહાન્ શક્તિસ્વરૂપા માતાઓનાં ચારિત્ર્ય તેજ, હૃદયવાત્સલ્ય અને ક્ષાત્રભાવનાના દૃષ્ટાંતો સાંભળતા શીર નીચા નમી જાય છે, જે ભૂમિ ઉપર કુદરતની સંપૂર્ણ મહેર વરસી રહી છે, તેમજ નિરોગી હવા, નિર્મળ પાણી અને પથ્ય આહારના વિપુલ સાધનો વહી રહ્યાં છે, તે ભૂમિમાં વસતી પ્રજાનુ આયુષ્ય બળ આટલી બધી દયાજનક હદ સુધી ઘસાઇ ગયું હોય તે શુ સભવી શકે છે ?

આપણી આ શરમની વાત આપણે સ્વીકાર્યા વિના છુટકો થતો નથી. કેમકે મરણના આંકડા તરફ નજર કરીએ છીએ, ત્યારે અત્યારે હિંદમા જન્મતાં બાળકોમાથી ત્રણ બાળકમા બે બાળકો તો જન્મીને વર્ષ દહાડામા જ મરણને શરણ થઇ જાય છે, અને સ્ત્રી વર્ગ તરફ નજર કરીએ છીએ ત્યારે ઉગીને ઉભી થતી સ્ત્રીઓના મુડદાલ જીવન અને એકાદ :સુવાવડનો પ્રસગ

પસાર કરતાં અકાળ મરણો એવાં થઇ જાય છે કે જે સાંભળી ઘાતકી હૃદયને પણ કંપારી છુટ્યા વિના રહેતી નથી.

આવા અકાળ મરણથી ભવિષ્યની પ્રજા કેમ બચી શકે ' અને હાલનું મુડદાલ જીવન સચેત કેવી રીતે થઇ શકે ' તે સમજવા માટે જીવવાની કળાના શિક્ષણની ખાસ જરૂર છે તેમ જણાતાં તેને લગતુ સાહિત્ય બાહેર પાડવાની તીવ્ર ઇચ્છા થઇ, સુયોગે તેવા શિક્ષણના સાધનોનો સંગ્રહ દક્ષિણવિહારી મુનિરાજ શ્રી અમરવિજયજી પાસેથી સ્હેજે પ્રાપ્ત થયો અને તે ' મહીલા મહોદય ' ભા. ૧ લા તરીકે મારા તરફથી બહાર પાડવામા આવ્યો હતો, કે જેનો ઉદ્દેશ મનુષ્ય જીવનને ગર્ભથી અંત સુધીમાં અસરકારી અને સુરક્ષિત બનાવી શકાય તેવા શિક્ષણપ્રચારનો હતો

મને જણાવતા હર્ષ થાય છે કે ગુર્જર પ્રજા જીવન ભોગવવાના ભોમીયાની ગરજ જોતી હોય તેમ ' મહીલા મહોદય ' નો પ્રથમ ભાગ બહાર પડતાં જ જનસમાજે અમારા આ પ્રયત્નને આનંદભેર વધાવી લેવાથી જોતજોતામાં તેની ત્રણ આવૃત્તિ ઉપડી જવા પામી છે. એટલુ જ નહિ, પણ નામદાર મુંબઈ ઇલાકાના કેળવણી ખાતાના વડાએ આ ગ્રંથને મુંબઇ ઇલાકાની પ્રાથમિક અને દ્વિતીય શાળા તેમજ વર્નાક્યુલર ટ્રેનીંગ કોલેજોની લાયબ્રેરીઓ માટે મંજુર કરીને એ ગ્રંથની ઉપયોગીતાને સ્થાન આપ્યું છે. આ ઉપરાંત વડોદરા સ્ટેટ, જુનાગઢ સ્ટેટ, પોરબંદર સ્ટેટ, કચ્છ વગેરે ગુજરાતી ભાષાના પ્રચારવાળાં નાનાં મોટાં દેશી રાજ્યોના કેળવણી ખાતાએ પણ પોતપોતાના સ્ટેટની લાયબ્રેરીઓ માટે આ ગ્રંથ મંજુર કરી અમારા ઉત્સાહને પોષવા ઉપરાંત ભાવી પ્રજાના જીવન વિકાસ માટે લાગણી બતાવી આપી છે. એટલે આ બીજા ભાગ માટે તૈયારીની ભાવનાનો યશ તેમને જ આપતા, સર્વનો આભાર માનવાની આ તક હું જતી કરી શકતો નથી.

પ્રજાનું જીવન ચકડોળે ચડયું છે; અને ખાનપાન, આચારવિચાર, રહેણીકરણી તથા રીતરીવાજોમાં પેઠેલા ઉન્માદ વાયુથી દેશનું જીવન ઘણે અંશે શોષાઇ રહ્યું છે. તેમજ અધુરામાં પુરૂં તેના નિવારણ માટે આંગણે ઉગતી અમૃતવેલીઓના વનનાં વન છતાં પરદેશી દવાઓના બાટલાઓ આજે અભરાઇના આભૂષણ અને સારા ઘરની શોભારૂપ બની બેઠાં છે. આ રીતે જ્યાં પરાશ્રિત જીવનમાં ભાન-ભુલી ગયા હોઇએ ત્યાં જીવન-મરણનો ગંભીર પ્રશ્ન ઉકેલવા આકરો પડે તે સ્વાભાવિક છે.

એક વખત એવો હતો કે આર્યઘરોમાં વૃદ્ધ માતાઓ વૈદ્ય હતી, તેમના પાસે રહેતી પાંચ પચીશ ચીંદડીઓમા આખુ ઔષધાલય સમાઇ જતું અને તે છતાં અત્યારે જેમ અહીંથી તહીં હોસ્પીટાલો શોધવામાં સેંકડો રૂપિઆની ખુવારી કરવા છતાં પણ અકાળ મરણો વધતાં જ જાય છે, તેમ તે વખતે અકાળ મરણ તો શું પણ વ્યાધિઓના પધારા પણ નહોતા.

ટુંકામાં કહીયે તો ભાવી પ્રજાના જીવનની ખીલવણી અને સંરક્ષણનો આધાર સ્ત્રી જીવનની શ્રેષ્ઠતા ઉપર રહેલો છે. પરંતુ કમનસીબે ગુજરાતી સાહિ-ત્યમાં સ્ત્રી ઉપયોગી તેવા વહેવારૂ વાચન સામગ્રીની ઘણી ઉણપ છે. અને તેમ છતાં કદાચ કોઇ આછો-પાતળો પ્રયત્ન થાય છે તો તેમાં મોટે ભાગે સ્ત્રી ઉપયોગી સાહિત્યના નામે પશ્ચિમના આચાર-વિચાર, નીતિ-રીતિ તથા ઔષ-ધાદિનું અનુકરણ વિશેષે જોવાય છે, આ પરાધીનતામાંથી બચવાને સંસ્કૃતિવાળુ સાહિત્ય ભાવી પ્રજાના જીવનવિકાસ માટે જનસમાજને ચરણે ધરવાના ઉદ્દેશને આગળ રાખીને આ ' મહીલા મહોદય ' ના બીજા ભાગની ગુંથણી કરવાનો મેં વિચાર કર્યો.

આવી ગ્રંથ ગુંથણી શરૂ કરૂં તેટલામા આર્ય ઔષધીના અનુભવી શ્રીમાન્ કૃષ્ણારામ ભવાનીશંકર ભટ્ટનો મને અચાનક પરિચય થયો. તેઓ વૈદ્ય કુટુંબમાં જન્મ્યા છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમણે ગામડાંઓની શીમમાં ભટકીને વનસ્પતિ વિજ્ઞાનના અભ્યાસ પાછળ બાસઠ વર્ષની જીંદગીનો અનુભવ કેળવ્યો છે, તેમ મારા એક મિત્રથી જાણતાંજ તેમનો અનુભવ મેળવવા પ્રયત્ન કર્યો અને તેમના પહેલા પરિચયમાંજ દુધમાં સાકર મળી હોય તેમ તેઓ મારા પિતાશ્રીના

સહયોગી—રોકી હોવાનું હું જાણી શક્યો ત્યારે તો તેમના વણવીશીના અનુભવનો જગતને નિર્ભેદ લાભ આપવાને ભારપૂર્વક મેં તેમને કહી શકાયો અને તેજ વખતે તેમણે આત્મભાવે જુદે જુદે પ્રસંગે જુદા જુદા વ્યાધિઓમાં પોતાના હાથેજ અજમાવેલ અને તેમાં મેળવેલા સફળતા મેળવેલા પ્રયોગો (અનુભવો)ની નોંધવહીનો ખજાનો મને સોંપી દીધો એટલુંજ નહિ, પરંતુ તેમાંના દરેક અનુભવી ઉપચારોની ગુંથણી કરતા પોતે ન્યાકોના ન્યાકોનો જાતિભોગ આપીને આ પ્રયોગો કોઇ પણ વાચનાર સહેલાઇથી સિદ્ધ કરી શકે તે માટે ખુદ્દ હિન્દીથી તેને સ્પષ્ટ કરવાની વિશાળતા દર્શાવી છે એટલે આ ગ્રંથની મહત્તાનો યશ તેમને જ ઘટે છે

આ ગ્રંથનો મુખ્ય ઉદ્દેશ ખાસ કરીને આપણે આગળ પધરાવેલી અમૂલ સિદ્ધિઓને ઓળખાવીને શરીર સંપત્તિની ત્રુટીઓ કેવી રીતે પુરી શકાય તે બતાવવાનો છે અને તેમ કરતા જુદા જુદા પ્રાંતમાં વસતી મનુષ્યજાતિને તે ઉપયોગી થઇ પડે તેટલા માટે કોઇપણ દર્દને અનુકુળ ઘણા પ્રયોગો નોંધવાની કાળજી કરી છે કે જેથી તેનો ઉપયોગ કરનાર દર્દનું પ્રમાણ, દેહની રચના અને સ્થાનિક હવા-પાણીની અનુકુળતા તપાસીને ઘટતા પ્રયોગો અજમાવી શકે

વિષયની શરૂઆત 'પ્રજા પત્તિ' થી કરવામાં આવી છે કેમકે—'દીકરા તો દેવને પણ દુર્લભ હોય છે એ સામાન્ય કહેવત છે એટલુંજ નહિ, પણ સંતતિ માટે મહાન ચક્રવર્તીઓ કે કોટ્યાધિપતિઓ પોતાનું સર્વસ્વ અર્પી દેવાના દાખલા મળી આવે છે એવી મોઘામુલની પુંજી મેળવવામાં ખામી દેખાય કે પુણ્યોદયે પ્રજાપ્રાપ્તિ થવા છતા તે મોઘી મુડી જન્મતાજ આપણી મુર્ખાઇથી લુંટાઇ જાય—કાળને શરણ થાય તે અસહ્ય છે

સંતતિકળાના નામે આજે પશ્ચિમમાં ઘણું સાહિત્ય ઉભરાઇ રહ્યું છે તે તરફ નજર કરીએ છીએ તો તેમાં મોટા ભાગે કેવળ વિષયવાસના અને ભોગ વિલાસ પોષાઇ રહ્યા હોય તેમ જોવાય છે જો કે તેના પરિણામે પ્રજાની વધની જતી નબળાઇ તરફ ત્યાંના વૈજ્ઞાનિકોનું લક્ષ ખેંચાયું છે પરંતુ આર્ય મહર્ષિઓએ બાળકના શરીરઘડતર માટે આજે સદીઓથી યોગ્ય માર્ગ બતાવી

દીધો છે તે જાણી લેવા જેટલો આપણે અવકાશ લઇયે તો પારકી આશા ઉપર જીવવાનો ભાગ્યેજ સમય આવે !

પૂર્વે સશક્ત પ્રજા પકાવવામાંજ દરેક દેશનું અભિમાન હતું. સ્પાર્ટાના લોકો જન્મેલા બાળકને ટેકરીથી ગબડાવીને તેમાંથી બચી જાય તે બાળકને જીવવા યોગ્ય ગણતા! આર્યસંતાનોનું અદ્ભૂત બળ દેવોને પણ ડોલાવતું. શ્રીમહાવીરપ્રભુ એક અંગુઠે મેરૂપર્વતને કંપાવી શકતા અને શ્રીરામચંદ્રજી શીવધનુષ્ય તોડી સીતાને વરી શકેલા. જ્યારે અત્યારે જીવનની શરૂઆત આમોદ-પ્રમોદ અને અયોગ્ય સુખ વૈભવથી શરૂ થાય છે. ખરૂં કહીયે તો મોટા ભાગે અત્યારની પ્રજોત્પત્તિ સંતતિને ખાતર નહિ, પરંતુ કેવળ પાશવવૃત્તિના પોષણ અર્થેજ થતી હોય ત્યાં તેના જીવન વિકાસની ચિંતા સામાન્ય પશુ કે રમકડાં કરતાં વિશેષ શું આંકી શકાય ? આવાં ઉન્માદના પરિણામે અને યોગ્ય લાલનપાલનના અભાવે અત્યારે જન્મતી પ્રજાનો મોટો ભાગ અકાળે મરણને શરણ થતો જોઇ આપણે માત્ર કપાળે હાથ દઇ મન વાળતાં શીખ્યા છીયે. આપણા આ અજ્ઞાન આત્મઘાત માટે હજુએ જો બેદરકાર રહેશુ તો વખત જતાં આપણું પ્રજાજીવન વધુ ને વધુ ઘસાતું જશે અને ભવિષ્યની પ્રજા આપણી આ આત્મહત્યા માટે શ્રાપ દેશે.

આપણે જેમ આરોગ્યરક્ષણનો માર્ગ ચૂકયા છીયે, તેમ બલિષ્ટ પ્રજા ઉપજાવવા અને તેને સુદ્રઢ રીતે ઉછેરવામાં પણ છેક નિસ્તેજ થતા જઇયે છીયે અને પરિણામે આજકાલ મરણ પ્રમાણ ભયંકર રીતે વધતું જાય છે, તેનું કારણ એજ છે કે પશ્ચિમના સૌંદર્યમાં અંજાઇને આપણે આરોગ્યરક્ષણનો વાસ્તવિક-ખરો માર્ગજ ચૂકી ગયા છીએ.

એક સમય એવો હતો કે જ્યારે આર્યપ્રજાના બે ઘર વચ્ચે એક આશ્રય-સ્થાન, પાંચ પચીસ ઘર વચ્ચે આરોગ્યતાના અખાડા જેવું રમત-ગમતનું મેદાન અને ગલીયે ગલીયે દેવમંદિરો તથા પ્રભુભક્તિની આહલેક જગાવવાના ભક્તિભુવનો હતાં, ગામના ગોંદરે ગાયોના ધણો ગર્જારવ કરતાં તથા શેરીના ચોકમાં સ્ત્રીઓ રાત્રે રાસડાની નિર્દોષ ધૂન મચાવીને અને બાળકો ગેડીદડા ખેલીને અંગ કેળવતાં હતાં. એટલુંજ નહિં, પણ અનાજ, ઘી, ગોળના કોઠાર ઘરે ઘરે ઉભરાતા હતા. તેને બદલે અત્યારે બે ઘર વચ્ચે એક ચાની હોટેલ અને પા-

નની દુકાન તથા એક વૈદ્ય-ડૉકટરની માનવંતી પેઢી ધમધોકાર નભી શકે છે. પાંચ-પચીશ ઘર વચ્ચે એક વેસ્યાભુવન અને ગલીયે ગલીયે દારૂના પીઠાના અખાડા જામી રહ્યા હોય છે ગરબા અને રમત ગમતના સ્થાને નાટક-સીનેમા ગોઠવાયા છે અને પંચામૃત કે ઘી-દુધ અથવા તો છાશ રોટલાના સ્થાને ચા, સોડા અને બીસ્કીટોનાં શીરામણ થયાં છે. આ સર્વે અકુદરતી રહેણી કરણી તથા ખાણાં પીણાના પ્રતાપે નિર્માલ્યતા એટલી બધી વધી પડી કે આજકાલના વર્તમાન પત્રોમાં 'કામોત્તેજક ગુટીકા' અને 'મદન વિલાસ લેપ' જેવાં વિકારી વિશેષણોથી સુશોભિત અજાણી દવાઓ પાછળ દરવર્ષે લાખો રૂપીયાની ધુણી થાય છે અને તે છતાં પરિણામે બહાદુરી પૂર્વક બે ડગલાં પાછળ હડતા જઇયે છીયે.

ખરી વાત એ છે કે, આપણો દેહ જે ભૂમિના પંચભૂતથી ઘડાયો હોય, તેમાં લાગેલો ઘસારો-સાંધ પુરવાને બીજા દેશની માટી વાપરવા દોડવું તે સોનાની થાળીમાં લોઢાની મેખ મારવા જેવું છે. કુદરતનું બંધારણ જ એવું છે કે જે જમીનને જે અન્ન, ફળ, ફુલ મદી શકે તે જમીનમાં તેવો જ પાક ઉગે છે. અને તેજ માટીમાંથી ઘડાએલ પ્રજા તેજ અન્ન ફળ પચાવી શકે છે. દક્ષિણની જમીનમાં ભાતનો પાક થાય છે, તો ત્યાંની પ્રજાને ભાતનોજ ખોરાક પચી શકે છે. જ્યારે પંજાબની ભૂમિને ગોધમનો પાક સદે છે તો ત્યાંની પ્રજા ગોધમ જ પચાવી શકે છે. આ રીતે કાઠિયાવાડને અડદ, કચ્છને બાજરો, ગુજરાતને તુવેર આદિ જે ભૂમિમાં જે પાક કસદાર અને સ્વાભાવિક પાકે, ત્યાંની પ્રજાનો ખોરાક પણ મુખ્યત્વે તેજ હોય છે. એ બતાવે છે કે જે માટીથી દેહ ઘડાયો હોય અને જે હવા પાણીથી પોષાયો હોય તે દેહનું રક્ષણ તેજ માટી અને હવા પાણીથી થઇ શકે.

આ મુદ્દો લક્ષમાં રાખીને આ ગ્રંથમાં ગર્ભઉત્પત્તિને અંગે ક્ષેત્રશુદ્ધિ તેમજ બીજશુદ્ધિના વિભાગો જુદા પાડી સ્ત્રી-પુરૂષોનાં દર્દો અને આવશ્યક સુચનાઓ કરવામાં આવી છે. કેમકે કેટલાએક ભાઇયો ઉન્માત્વશ બની પુરૂષાર્થને અસ્થાને વેડફી નાંખવા કે વાગ્માં ગુમાવી બેસવા પછી કૃતિ નવાં-નવાં દવાનાં નામો પાછળ જપવાય છે, કે પછી નવાં નવાં સમો કરી અનેક

નિર્દોષ બાળાઓની જીંદગી ધૂળધાણી કરે છે. તેમને આ ગ્રંથનો પ્રથમ પરિચ્છેદ અન્મિત્રની ગરજ સારશે.

બીજા પરિચ્છેદમાં ગર્ભરક્ષણ અને ગર્ભવતીને પ્રસવકાળ સુધી ધ્યાનમાં રાખવા યોગ્ય આવશ્યક સુચનાઓ તથા ત્રીજા પરિચ્છેદમાં સુવાવડીને આવશ્યક તેમજ સંતતિ ઉછેરવાની જરૂરી માહિતી આપવામાં આવી છે. કેમકે સંતતી સારી મેળવવા માટે તેને નવ માસ રક્ષણ આપનાર માતાના શરીરબળ અને વિચાર–વર્તન ઉપર ભાવી પ્રજાનો મુખ્ય આધાર છે. એટલુંજ નહી પણ બાળકનું આરોગ્ય અને જીવનવિકાસ પણ માતાની તંદુરસ્તી અને આવડત ઉપર મોટો આધાર રાખે છે

આ ગ્રંથ વૈદકશાસ્ત્ર થાય તેના કરતા 'જીવનકળા' ના શિક્ષકની ગરજ સારે તે ઇચ્છવાજોગ છે. અને તેટલા માટે રોગ થવા પછી તેના ઉપાયો શોધવાને દોડવા કરતા રોગના મુળનેજ પ્રવેશ કરવા ન દેવાય તે ઉદ્દેશથી પણ દરેક ભાઇ બ્હેનો દરેક પ્રકરણ અથેતિ વાચી લ્યે અને પોતાના જીવનવિકાસમા દેખાતી ઉણપ સુધારી લઇને નિરોગી તેમજ દીર્ધાયુ બને તેજ અંતિમ ભાવના સાથે વિરમું છુ.

દેવચંદ દામજી શેઠ



અનુક્રમણિકા.

પ્રથમ પરિચ્છેદ—પ્રજોત્પત્તિ.

ક્ષેત્રશુદ્ધિ વિભાગ.

બીજકશુદ્ધિ વિભાગ.

દ્વિતીય પરિચ્છેદ—ગર્ભરક્ષણ અને પ્રસૂતિ.

તૃતીય પરિચ્છેદ—સુવાવડ અને બાળઉછેર.

મહીલા મહોદય.

ભાગ ૨ જો.



પ્રથમ પરિચ્છેદ—પ્રજોત્પત્તિ.

સંતતિનું મૂલ્ય—

“ જે ઘેર ઝૂલે પારણું તે ઘર સ્વર્ગ સમાન ”

આ સાદું વાકય પણ કેટલું બધું અર્થ ગાંભીર્યથી ભરપૂર છે. એ વાકય જ બતાવી આપે છે કે સંતતિમાં સ્વર્ગનો આનંદ છે. જગતમાં કોઇ પણ દેશનાં મનુષ્ય અથવા પ્રાણીમાત્રમાં સંતતિનો પ્રેમ સ્પષ્ટ જોવાય છે. કેમકે સંતતિ એ દેહનું નૂર છે, ભવિષ્યનો સિતારો છે, આનંદનો ઝરો છે અને અમરયાદનો આધાર છે. ટૂંકમાં કહીયે તો પ્રજા તો પ્રભુને પણ વ્હાલી છે. કહ્યું છે કેઃ

કંઇ કંઇ દિસંતી દંતકળીઓ વણુ નિમિત્ત હસવા થકી,
ને કાલી કાલી બોલી ના સમજાય તેવી તોતલી;
અંકે ચડીને બેસવા બહુ તલપતા પૂત જે લીએ,
ચાગે મલીન વળી અંગ ધૂળે ધન્ય તેને લેખીએ.

જે દેશ, કોમ કે ઘરમાં પ્રજા ન હોય તેના જીવનમાં રસમયતા હોતી નથી. અને વખત જતાં સંતતિની બરકત વિનાનો તે દેશ, કોમ કે ઘરનું અસ્તિત્વ નાશ પામે છે.

સંતતિની કિમ્મત એકલી મનુષ્યો માટે નથી, પરંતુ નાનાં મોટાં પશુ–પક્ષી અને વનસ્પતિને પણ પ્રજાનો વિકાસ જરૂરી અને પ્રિય છે, એજ સંતતિના મૂલ્યની નિશાની છે.

હિંદની આબોહવા તથા સંસાર વ્યવહારનું બંધારણ એવું છે કે એ જોતાં આપણા દેશમાં કોઇપણ ઘર કે કુટુંબ નિર્વંશ ન હોવું જોઇએ, પરંતુ અત્યારે ઘણાં યુગલ–દંપતિ બાળકની પ્રાપ્તિ વિના વલખાં મારતાં જોવાય છે. અને દેવ–દેવી, બાધા–આખડી કે ભુત–ભુવાને આડે માર્ગે ચઢી ખુવાર થાય છે. એ ખરૂં છે કે પ્રાયઃ દરેક સ્ત્રીઓને મન પોતાના બાળકને રમાડવાની હોંશ એ જીંદગીની મીઠી લ્હાણ મનાય છે. તેમજ પિતાને વારસો સોંપવાને મન ઠરે તેવું એકજ ઉત્તમ સ્થાન છે. એટલા માટે સંતતિની જીજ્ઞાસા સૌ કોઇને થાયજ, પરંતુ તે માટે આડે અવળે માર્ગે ચઢી જવું તે અજ્ઞાનતા છે. દુનિયા તો ' झुकनेवाली है झुकानेवाला चाहिये ' એ ન્યાયે ભોળાં અને વહેમીજનોને ઉલટે માર્ગે દોરી જનારાઓનો આ જમાનામાં ટોટો નથી અને તેના પરિણામે અજ્ઞાનવશ બની કેટલીએ સ્ત્રીઓને કડવા અનુભવો પણ થયા હશે. છતાં ડુબતો તણખલાંને ઝાલે તેમ સંતતિની આશાએ એ કડવા અનુભવોને વળગી રહેનાર કે તેમાં રસ લેનાર હજુ પણ આ દુનિયામાં ઘણાંએ છે.

ખરી વાત એમ છે કે સંતતિ ન થવામાં પૂર્વ કર્મનો દોષ જેમ જવાબદાર છે, તેમ પુરૂષ વા સ્ત્રીની શારીરિક ખામી પણ તેના માટે તેટલીજ બલકે વધારે જવાબદાર છે. સારા ખેતર (જમીન) કે સારા

બીજ વિના સારો પાક થઇ શકતો નથી, તેમ સંતતિ રૂપી ઉત્તમ ફળ પ્રાપ્ત કરવા માટે સ્ત્રી-પુરૂષની શારીરિક યોગ્યતા પણ હોવી જોઇએ.

પુરૂષની શારીરિક ખામી, બાલ્યાવસ્થામાં હસ્તદોષ, અતિ વ્યભિચારીપણું, ઉપદંશ, પ્રમેહ, નપુંસકપણું, નિર્જીવ વીર્ય, સ્ત્રી-પુરૂષના પ્રેમની ખામી વગેરે બધાં બિજકદોષનાં કારણો છે; આ બિજકશુદ્ધિ કેવી રીતે થઈ શકે તે સંબંધમાં વિસ્તારથી કહેવાનું પછી રાખી, પ્રથમ વંધ્યત્વમાં ક્ષેત્રદોષ કયા કયા હોય છે અને તે દૂર કરી ક્ષેત્રશુદ્ધિ કેમ થઇ શકે તે માટે વિચાર કરીયે.

ક્ષેત્રશુદ્ધિ વિભાગ.

સ્ત્રીને સંતતિ ન થવામાં સ્ત્રીઓના જન્મસિદ્ધ-કુદરતી અને અજ્ઞાનતાથી ઉદ્ભવેલા કેટલાક ભયંકર વ્યાધિયો જવાબદાર હોય છે. તે નીચે પ્રમાણે—

ગર્ભ ન રહેવાનાં કારણો—

(૧) ગર્ભસ્થાનની કાંઇપણ ખોડ ખાપણ એટલે જનન અવયવોની અપૂર્ણતા.

(૨) કોઇને ગર્ભસ્થાન બીલકુલ હોતું નથી. અગર હોય છે તો બહુ ક્ષીણું યા નાનું હોય છે.

(૩) યોગ્ય ઉમ્મરે બધા અવયવો ખીલ્યાં છતાં ગર્ભાશય બાળકના જેવુંજ હોય તો એવા નાના ગર્ભાશયમાં ગર્ભ રહી શકેજ નહીં.

(૪) ગર્ભાશય ન હોય તેની સાથે ગર્ભઅંડ પણ હોતાં નથી.

(૫) પ્રસવદ્વારનો માર્ગ હોતો નથી અગર બંધ હોય છે. આવી સ્ત્રીને સ્તન પણ હોતાં નથી. આવી સ્ત્રી મોટી થાય છે તો પણ છોડી જેવીજ લાગે છે. બાંધો બરાબર વધતો નથી. કોઇ કોઈ વાર તો આવી છોડીમાં પુરૂષનાં જેવાં લક્ષણો (ચિહ્નો) હોય છે. પ્રસવદ્વાર ટૂંકું હોય અગર હોયજ નહીં, અગર ફળવાહિની અપૂર્ણ કે ખામીવાળી હોય. (ફળવાહીની એટલે ગર્ભઅંડથી ગર્ભાશય સુધી જે નળી હોય તે) સ્ત્રીના ઉત્પત્તિ અવયવો અને તેના માર્ગો સાંકડા એટલે સંકાચાએલાં હોય તો તેથી પણ ગર્ભ રહે નહીં. જેમકે પ્રસવમાર્ગમાં સંકોચ, અગર આડો પડદો બહુ કઠણ હોય તો અંતરાય આવ્યા છતાં બહાર ન આવતાં અંદર જમાવ થાય છે. અને ઋતુ વખતે પીડા થઇ રક્તની ગાંઠો, સોજો વગેરે દરદો થાય છે અને ગર્ભ રહી શકતો નથી.

ઉપરનાં પાંચ કારણો એ શરીર બંધારણનાં કુદરતી દર્દો છે. જે પૈકી કોઇપણ વ્યાધિ જો કોઇ સ્ત્રીને હોય તો તે નીચેના ચિન્હો ઉપરથી નક્કી થઈ શકે છે.

(अ) સ્વામી સમાગમની અડચણ.

(ब) પુરી અવસ્થા થયા છતાં અને છાતી વગેરે ખીલ્યા છતાં દર માસે પીડા થાય પણ રક્ત બહાર ન આવે; ત્યારે એમ સમજવું કે આડો પડદો છે અગર માર્ગનો સંકોચ છે.

કમળનું ફરી જવું—

(૬) ગર્ભ ઝીલવામાં કમળ તેના ખરા સ્થાને ન હોય તો પણ ગર્ભ ઘણી સ્ત્રીઓને રહી શકતો નથી. આ વ્યાધિ કોઇને કુદરતી હોય છે, જ્યારે ઘણી સ્ત્રીને પાછળથી પણ લાગુ પડે છે. એટલે

અતિ પુરૂષ સમાગમથી, બીજા શરીરના ભયંકર રોગો થઈ જવાથી અગર સુવાવડની જંગલી સારવારથી સ્ત્રીઓનું કમળ ફરી જાય છે. તેથી ગર્ભ રહી શકતો નથી; કેમકે ગર્ભ ઝીલવાને કમળનું મોં પ્રસવદ્વાર તરફ રહેવાની જરૂર છે, એટલે કમળ જરા ફરી જાય અને પ્રસવદ્વારથી જરા છેટે જાય, તો ગર્ભ રહી શકતો નથી. કમળ ફરી જાય તે કાંઈ દવા ખાધાથી કે અંદર લેવાથી સીધું થાય નહીં, પણ તે ફરવાનાં જે કારણો હોય તે દૂર કરવાં અને તેવી સ્ત્રીને યોગ્ય સ્થિતિમાં સુવાડીને આંગળીની મદદથી જ યુક્તિપૂર્વક કમળ ફેરવી શકાય છે. તેમ શાસ્ત્રવૈદ્યોનો મત છે.

સ્ત્રીઓનું કમળ ફરી ગયુ હોય તે જાણવાની નિશાની એવી હોય છે કે (૧) સ્વામી સમાગમ વખતે તેમજ અટકાવ વખતે પીડા થાય, અટકાવ બહુ અગર ઓછો આવે અથવા દરદ સાથે આવે, (૨) ગર્ભસ્થાન હેઠે ઉતરી જાય, (૩) વરમ (સોજો) થાય. (૪) છોકરા ન થાય. (૫) પેશાબ બહુ થાય કે ટપકયા કરે. (૬) ગાડો કબજ રહે. (૭) હરસના જેવું દરદ થાય. (૮) કમર, વાંસો અને માથામાં પીડા થાય. (૯) કસુવાવડ થાય, એમાંનાં કેટલાંએક લક્ષણો હોય ત્યારે કમળ ફરેલું જાણવું.

વળી યોનીપટલ બહુજ મજબૂત હોય તો સમાગમ અસંભવિત બને છે. કદાપિ કુદરતી રીતેજ માર્ગ સંકોચાએલો હોય, માર્ગમા કાંઈ જખમ કે ધારૂ હોય, માર્ગ બહુ ટુંકો હોય, મોં બહુ સાંકડું હોય, મંબધ માર્ગમાં તેના ઉપર કે કમળના મોં ઉપર જખમ હોય. કે ભાગ આખો કાચો પડ્યો હોય કે આળો હોય; આવાં કારણોથી સમાગમ દુઃખદાયક થઇ પડે. આવી સ્ત્રીને કોઇવાર હીસ્ટીરિયા જેવાં લક્ષણ થઈ આવે છે.

ઉપરનાં દર્દોમાં જો પડદો સખ્ત હોય તો કાતરથી કપાવવો અને રૂઝ લાવનારી દવાનું પોતું મારવું. જો જખમ હોય તો રૂઝવવાના ઉપાય કરવા. માર્ગ સાંકડો હોય તો પહોળો કરવાનું યંત્ર આવે છે તે પહેરવું. ચીરા પડ્યા હોય તો રૂઝવવાના ઉપાય કરવા

એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે ઉપરના દર્દો કુદરતી અને સ્ત્રીઓના ગુપ્ત સ્થાનનાં છે, કે જે સ્થાન બહુ નાજુક હોવાથી તેનો પ્રયોગ છુપી રીતે અથવા તો અણઘડ માણસ પાસે કરાવવા જતાં લાભને બદલે હાની થવાનો સંભવ રહે છે વળી તેમાં સ્ત્રીઓની લાજ (આબરૂ) નો પણ સંબંધ છે તેથી આવા પ્રયોગો ઉચ્છૃંખલ, જુવાન કે મન ન ઠરે તેવા સ્થાને ન કરાવતા સ્ત્રી સર્જન કે વયોવૃદ્ધ–અનુભવી શસ્ત્રવૈદ્યની દેખરેખ નીચે થાય તે હિતરૂપ છે, પરંતુ આવે પ્રસંગે દર્દીએ એ ખાસ ધ્યાનમા રાખવું જોઇએ કે પોતાનાં દર્દના એ કારણો દૂર ન થાય ત્યાં સુધી સમાગમથી દૂર રહેવુ.

(૭) ગર્ભાશયમાં કાંઈ ગાંઠ બાઝી હોય, અથવા ચરબી જામી ગઇ હોય તો તેથી પણ દહાડા રહેતા નથી ગર્ભ રહેવા માટે સ્ત્રીના બધા ઉત્પત્તિ અવયવો સંપૂર્ણ ખીલેલા તથા રોગવિનાના હોવા જોઇએ.

(૮) જે સ્ત્રીનું શરીર ફુલી જાય છે (ખાલી ગર્ભ હોય) તેને ગર્ભ રહેતો નથી. (ખાલી જવું એટલે ચરબીથી શરીરનું જાડું થઇ જવું.)

(૯) પ્રદર અગર ચાંદીનાં ખરાબ દર્દો પણ દહાડા રહેવા દેતાં નથી–આવાં દર્દોથી સ્ત્રીના ગર્ભાશયમા વરમ થાય છે. એ વરમ મટે તો દહાડા રહે–છતાં વરમવાળી સ્ત્રીને દહાડા રહે તો બાળક જીવે નહીં.

સ્ત્રીઓનાં સાત ગુપ્ત દર્દો, તેનાં લક્ષણો અને ઉપાયો—

ગર્ભ ન રહેવાના સંબંધમાં એક પ્રાચીન હસ્તલીખિત પ્રતમાં નીચે મુજબ સાત કારણો બતાવેલાં છે.

(૧) કમળ ફરકે તેથી ગર્ભ ન રહે. (૨) કમળ વાયે બંધાય તો ગર્ભ ન રહે. (૩) કમળ ઉપર માંસ બંધાય તો ગર્ભ ન રહે. (૪) ગુહ્યસ્થાનમા જંતુની ઉત્પત્તિ થવા પામી હોય તો તેથી ગર્ભ ન રહે; (૫) દેહમાં પિત્ત હોય તો રૂધિરાપિત્તથી ગર્ભ ન રહે; (૬) શીત હોય તો ગર્ભ ન રહે; (૭) ભૂત પ્રેતાદિ દોષથી ગર્ભ ન રહે

આ સાતે રોગના ચિન્હો અને ઉપાય તેજ ગ્રંથમાં નીચે મુજબ જણાવ્યા છે.

(૧) પુરૂષ સંગ કરતા શરીર ફરકે (ધ્રુજે) તો કમળ ફરકયું જાણવું. **ઉપાય**—કપાશીયાના બીજ અને મોરપીછ એકઠાં કરી વાટી તેને પાણીમા મેળવી ન્હાયા પછી ત્રણ દિવસ સુધી તે પાણીથી ગુહ્યસ્થાન ધોવાથી ગર્ભ રહે.

(૨) સગ કર્યા પછી કેડ દુઃખે તો કમળ વાયે બધાણું જાણવું. **ઉપાય**—ન્હાયા પછી દીન ત્રણ હીંગ તેલમા ઉકાળી તેમાં રૂનો સ્વચ્છ પોલ બોળી ગુહ્યસ્થાને પોતાં વાપરવાથી ગર્ભ ધરે.

(૩) સગ કર્યા પછી પગની પાની દુઃખે તો માંસ બંધાણું જાણવું. **ઉપાય**—ધોળુ જીરૂ તથા હાથીનો નખ વાટી સરસીયા તેલમાં ઉકાળી ઋતુ પછી ત્રણ દિવસ પોતા વાપરે તો ગર્ભ રહે. કારણ કે તેથી માસ વૃદ્ધિ ટળે

(૪) સંગ કરતાં હૈયું દુઃખે તો કીડા જાણવો. **ઉપાય**—

સાકરના પાણીમાં હરડાં, બેડાં, આંબળાં, પલાળી ઋતુ પછી ત્રણ દિવસ તેનાથી ગુહ્યસ્થાન ધોવાથી કીડા મરે.

(૫) સંગ કર્યા પછી ડુંટી તથા ગુહ્યદ્વાર દાઝે એટલે પરસેવો થાય તો પિત્ત રોગ જાણવો. ઉપાય—કપુર, માલવણ, બાબચી, કાળાંમરી, જાયફળ, મીરજ અને કેશર એ સર્વ મેળવી, પાણીમાં નાંખી, તેનાથી ઋતુ પછી ત્રણ દિવસ ગુહ્યસ્થાન ધોવાથી પિત્ત મટે.

(૬) શીત હોય તો મ્હોંએ લોહી થુંકે. ઉપાય—ભમરીનાં ઘર એકઠાં કરી, પાણીમાં ઉકાળી તેનાથી ઋતુ પછી દિવસ ત્રણ ગુહ્યસ્થાન ધોવાથી શીત જાય.

(૭) ભૂત પ્રેતાદિક દોષોને માટે મંત્રો કે ઇશ્વરોપાસના કરાવવી.

જે પછવા માત્રથી તેને જે ભાગમાં દુખાવો હોવાનું જણાય તે ઉપરથી રોગનું કારણ સમજી શકાય છે.

(૧) જો માથું દુખતું હોય તો ફૂલ ઉંધું વળેલું જાણવું. (૨) જો ડીલ સર્વ દુખતું હોય તો ફૂલ વાએ બંધાણું જાણવું. (૩) પગની પીંડી દુખતી હોય તથા પગને તળે પીડા થતી હોય તો કમળમાં જંતુ પડેલા જાણવા. (૪) કેડ દુઃખે ને પેટના પાસાં દુખે તો ફૂલ ઉપર માંસ ચડેલું જાણવું. (૫) કોટીજંત્ર એટલે કેડ દુખે ને પેટના પાંસામાં અગ્નિના શૂળ તથા પરસેવો તથા લલાટ એટલે–કપાળ દુખે તો કમળ ઉપર પિત્ત રોગ જાણવો. (૬) છાતી દુખતી હોય તો શીતાંગ રોગ જાણવો અને આમાંનાં કંઇ ચિહ્ન ન હોય તો (૭) દૈવદોષ જાણવો.

હવે આ સાતે રોગો માટે હકીમજી નીચેના ઉપાયો બતાવે છે.

(૧) ફૂલ ઉંધું હોય તો કપાશીયાનાં મીંજ શેર ૦॥ (વીશ રૂપીયાભાર) તથા ઘઉં પલાળીને પાણીથી વાટવા પછી તેની ગોળી ગુહ્યસ્થાનમાં ચડે તેવડી કરવી. તે રજસ્વળા સ્રીયે નાહ્યા પછી ઋતુને ચોથે દિવસે ગુહ્યસ્થાને વાપરવાથી ફૂલ સમું થાય છે. ગોળી એક પહોરમાં એક એમ ત્રણ પહોરમાં ત્રણ દેવી.

(૨) ફૂલ વાયે ઢંકાએલ હોય તો—ચોખ્ખી હીંગ ટાંક (પૈસાભાર) ૧ તેની ગાયના ઘીમાં ગોળી બાંધવી. ગોળી ટાંક ૧ થી ૧॥ ની એક એક કરવી. એક ગોળી એક પહોર રાખવી.

(૩) ફૂલ ઉપર માંસ ચડેલ હોય તો—ઘોડાનો નખ તથા હાથીનો નખ બેઉને બાળીને રાખ કરવી. પછી સરસીયા તેલમાં આઠ ગોળીયો કરવી. તેમાંથી અકેક ગોળી અકેક પહોર રાખવી. ત્રણ પહોરમાં ત્રણ ગોળી રાખ્યા પછી દર આઠ પહોરે એક એમ

બાકીની ગોળીઓ રાખવી એટલે પહેરવી (વાપરવી) આથી માંસ નિર્મૂળ થાય અને ગર્ભ ધરે.

(૪) ફૂલમાં જીવાત હોય તો—કપડાં ધોવાનો સારો સાબુ અઢી ટાંક (પૈસા) ભાર, સાજીખાર અઢી ટાક, સાકરનું બુરૂં રાા ટાંક, હીરણાપૂરભ ટાંક રાા ભાર. એ સર્વેને ખાંડી ભેગાં કરીને રૂના ત્રણ પોલ કરી તેમાં દવા પાથરી દરેક પોલ આઠ પહોર રાખવો. એટલે ફૂલ નિર્મળ થાય. (હીરણાપુરભ ન મળે તો—હરડાં, બેડાં, આમળાની છાલ મળી અઢી ટાંક લેવી.)

(૫) ફૂલ ઉપર પિત્ત હોય તો—ચીલની ભાજી તથા ટાંકાની ભાજી એ દરેક બબ્બે ટાંક લેવી. તેને છાશમાં વાટી ચાર ગોળી વાળવી. નાહ્યા પછી ત્રણ ત્રણ પહોર સુધી એકેક ગોળી પહેરાવવી, ફૂલ નિર્મળ થાય.

(૬) શિતાંગ રોગ હોય તો— જાવંત્રી ટાંકસવા, ઉચું જાયફળ ટાંક સવા, કેસર ટાંક સવા એ સર્વેને વાટી અરણીના રસમાં ત્રણ ગોળી વાળવી. એકેક ગોળી એકેક દિવસ ગુહ્યસ્થાનમાં રાખવી. તેથી શિતાંગ રોગ મટી ગર્ભ ધારણ કરે.

(૭) દૈવ દોષ હોય તો નીચેનો મંત્ર ભોજપત્રમાં લખી (અષ્ટ ગંધથી લખવો) ગુગળ કે લોબાનનો ધૂપ દઇ જમણી ભુજાએ બાંધવો. તો ગર્ભ ધારણ થાય.

૫	૭	૦॥	૭	૭૬	૭૬	૭
૪	૮૩	૪૧	૮૭	૮૧	૩૮	૩૮
૯	૮૩	૪૧	૮૭	૮૧	૩૮	૩૮

ખાલી ગયેલ સ્ત્રીને ગર્ભ રહેવાના ઉપાય—

અંતરાયના પહેલા દિવસથી ચાર દિવસ નીચે પ્રમાણે કરવું.

નેવરો (નદીકીનારે થાય છે તે) દસ ભાર લઈ, એક શેર પાણીમાં ખાફી, નવટાંક પાણી રહે ત્યારે નીચોવી, એ પાણી પાવું; અને કુચાનું પેડુ ઉપર બંધાણુ કરવું, ને તે ઉપર ઇંટનો શેક વધારેમાં વધારે અઢી કલાક કરવો. એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે નેવરો પીધાથી હમેશાં ચાર પાંચ જુલાબ થાય છે તેથી ગભરાવું નહિ.

અંતરાયના પાંચમા દિવસથી માથાના વાળ, લીંબડાનાં પાન અને સુવા દાણા. તેની ધૂમાડી પ્રસવદ્વારને ફરી અંતરાય આવતાં સુધી સવાર સાંજ બે વખત દેવી. ધૂમાડી પુઠને ન લાગે માટે ગુદા ઉપર લુગડાની ઘડી વાળી કપડું મૂકવું. બીજે મહિને અંતરાય બંધ રહે તો મહિના રહ્યા છે તેમ જાણી ધૂમાડી, બંધાણુ અને ઉકાળાનુ પાણી બધ કરવુ. ને જો બીજે મહિને અંતરાય આવે તો ફરી ધૂમાડી ન કરવી, ધૂમાડી માત્ર એક માસજ કરવી. પણ ઉકાળો તથા બંધાણ ઉપર મુજબ કરવું.

આ ઉપરાત અંતરાયના પાંચમા દિવસથી નીચેની દવા બનાવીને ખાવી. શીવલિંગી, ભગલિંગી તથા નાગકેશર એ ત્રણે ચીજો દોઢ દોઢભાર સરખે ભાગે સાફ કરી, ખાંડી, વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તે ફાકી અડધા ભારને આશરે દરરોજ નાહી સૂર્ય સન્મુખ ઉગમણે મ્હોંએ રહી એક વખત ખાઇ લેવી, ઉપર દૂધ શેર ૦ા તથા ઘી બે રૂપીયાભાર મેળવી પી જવું. દર માસે આઠ દિવસ આ દવા મહિના રહેતાં સુધી ખાવી. ઘી વધારે પચે તો લેવામાં વાંધો નથી.

હિંદુઓએ સ્નાન કરી, દીવો કરી આદિત્યહૃદયનો પાઠ કરવો મંગળવાર રહેવો. નાહી ધોઈ એક આડો ખોબો ગોધમ દળી, તેની

ત્રણ લાડુડી ઘીના મોણમાં કરી, પકવી, એક ગાયને ખવરાવવી, બાકીની જમી જવી. વધે તેા-ઉચ્છીષ્ટ ભેાંયમાં દાટવું.

આદિત્ય હૃદયનેા પાઠ કરતી વેળા બે કેારી માટલી પહેલે દિવસે લઇ પછી હમેશાં તેની તેજ લઇ પાણી ભરીને રાખવી, ને પાઠ પુરેા થયે પીંપળાને તેમાંનું પાણી રેડી બને તેા ૧૦૮ પ્રદક્ષિણા કરવી. એકસેા આઠ ન બને તેા શ્રદ્ધા મુજબ કરવી.

આ સિવાય બાલી ગયેલ દર્દને માટે બીજા ઉપાયેા નીચે પ્રમણે છે.

(૧) અંતરાય છૂટથી લાવવાને દવા દેવી, કસરત અને કામ કરાવવું, અંતરાયને ચેાથે દિવસે (અત્યાર્તવ ન હેાય તેા) ત્રણ ટીપાં ભીલામાનું તેલ પાશેર માખણમાં ખવરાવવું એટલે માથું ચડશે, પણ તેથી ન ગભરાતાં તે દુખતું મટે ત્યાં સુધી દર્દી દરેક દીવસ ખેારાકમાં દેવું.

(૨) શેાધેલેા ટંકણખાર ત્રણ ભાગ, એળીએા ૧ ભાગ, મંડુર કે ગજવેલ (લેાહભસ્મ) ૧ ભાગ, કેશર ½ ભાગ લઇને તેનું એકત્ર ચૂર્ણ કરી પાણીમાં બબ્બે વાલની ગેાળી વાળવી. આ ગેાળી એક એક દીવસમાં ત્રણવાર અંતરાયના પહેલા આઠ દિવસ દેવી. આમ કરવાથી અંતરાય થેાડી મુદતમાં ઠેકાણે આવી ગર્ભ રહેશે. અંતરાયના દિવસમાં કેડપૂર ઉના પાણીમાં બેસવું. અગર ઉના પાણીની પીચકારી લેવી તથા અંતરાય આવે તે દિવસથી ત્રણ દિવસ સુધી પીતપાપડાની કાળી રાખ બબ્બે વાલ ચેાખાના ધેાણમાં પીવી.

ઉપર જે દવા જણાવી છે તેમાં શેાધેલેા ટંકણખાર ન મળે તેા, ટંકણખાર લાવી, તેનાથી ½ ભાગ કળીચૂનાના પાણીમાં નાંખી

ઉકાળવો, ને પાણી બળી જાય એટલે ટંકણખાર શુદ્ધ થયો સમજવો. એળીયો ફટકો સીકોતરી લેવો. તેને જેમનો તેમ ખાંડી નાંખવો. મંડુર કે લોહભસ્મનો વિધિ કઠણ હોવાથી તેમાં ભુલ ન થાય માટે અનુભવી વૈદે કરેલો તૈયાર લેવો. પણ તે જેમ જુનો હોય તેમ સારો. પછી જે પીતપાપડાની કાળી રાખ માટે જણાવ્યું છે તે કરવા માટે પીતપાપડાને દેવતા ઉપર મુકવો અને તે લાલ થઇ જાય એટલે વાસણમાં લઇ વાટી નાખવો, તેથી કાળી રાખ થશે પીત પાપડાને દેવતા ઉપર વધારે રાખી દેવાથી તે બળી જઇને ધોળી રાખ થઇ જાય છે, એટલે તેમાં કસ રહેતો નથી. માટે શેકતી વખતે બરાબર કાળજી રાખવી.

ઋતુ પ્રાપ્તિ (અટકાવ)—

સ્ત્રીઓને ગર્ભાશયના રોગોથી અટકાવ અનિયમિત થઇ જાય છે, વહેલો મોડો આવે છે, જરા શંકા થઇને બરાબર આવતો નથી અથવા હદ ઉપરાંત આવી લાંબા દિવસ ચાલુ રહે છે, તેથી ગર્ભ રહેતો નથી. કેમકે ઋતુ (દસ્તાન) ગર્ભસ્થાનમાંથી આવે છે, એટલે ગર્ભાશયની સ્થીતિમાં ફેરફાર થવાથી સાવ નિયમીત થતો નથી. મુદ્દે ગર્ભ ધારણ થવામાં ઋતુ નિયમિત, પુરતા પ્રમાણમાં અને વેદના વિના આવે ત્યારેજ ગર્ભ ધારણ થઇ શકે. બીલકુલ અટકાવ દેખાયા વિના ગર્ભ ધારણ થયાનો કોઇ દાખલો મળી આવે છે, પરંતુ તે અપવાદ પુરતુંજ સમજવું.

સાધારણ રીતે કુદરતી અટકાવ શરૂ થવાનો કાળ ગરમ દેશમાં ૧૨ થી ૧૬ વર્ષની ઉમરે પાકે છે. જો કે મોજ શોખવાળી જીંદગી ગુજારનાર તેમજ શહેરી સ્ત્રીઓમાં વેલાસર અટકાવ આવવાના દાખલા મળે છે. પરંતુ મોટા ભાગે ૧૪ થી ૧૬ વર્ષે અટકાવ શરૂ થઇ

૪૫ વર્ષ સુધી આવવાનું કુદરતી રીતે અત્યારનું ધોરણ મોટા ભાગે જોવાય છે. શુદ્ધ રજોનો રંગ લાલ લોહી જેવો હોય છે. પણ તે લોહીની માફક વહી જતું નથી, પરંતુ જામી જાય છે. જો પ્રવાહીને બદલે ઢેફાં જેવા લોચા પડતા હોય કે બહુ કાળો, બહુ લાલ કે લીલા રંગનો રજો દેખાય તો કોઇ રોગ છે તેમ સમજવું જે સ્ત્રીને અટકાવની શુદ્ધિ નથી હોતી તેનો ચહેરો ફીકો પડી જાય છે, તેજ રહેતું નથી અને તે થોડા શ્રમથી થાકી જાય છે, વધારે સાવથી અશક્તિ અને કોઇવાર હિસ્ટિરીયા થઈ જાય છે. ભુખ લાગતી નથી. મગજ ભ્રમિત રહે છે. વગેરે ચિન્હો ઓછા કે વધારે પ્રમાણમાં જોવાય છે.

ઘણી સ્ત્રીઓને વાર વાર કસુવાવડથી કે સુવાવડની અજ્ઞાનતાથી દર્દ રહી જતાં અટકાવ અનિયમિત થઇ જાય છે. આવે પ્રસંગે અંતરાય નિયમિત, શુદ્ધ અને ન આવતો હોય તો આવી શકે તે માટે જૂદા જૂદા ઉપાયો નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) રાતી હીરાબોળ અને એળીયો સમ ભાગે વાટી એક * માસો ચુર્ણ પાણીમાં કે દૂધમાં પીવું.

(૨) રાતી હીરાબોળ, એળીયો, ભોરીંગણીનાં બીજ એ ત્રણે સરખે ભાગે લઇ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તેની જૂના ગોળમાં ગોળી વાળી પાણીમાં આવી.

(૩) મેદવાળી સ્ત્રીને પ્રથમ મેદ મટાડી પછી અંતરાય ન આવે તો અંતરાય લાવવાના નીચેના ઉપાય કરવા.

(ક) શ્રીફળાં અને ગળોનો કવાથ લોહભસ્મ નાંખી પાવા.

(ખ) પાણી અને મધ વિષમ ભાગે એકત્ર કરી પાવું.

* માસો એટલે ૬ રતીભાર.

(ગ) આખે શરીરે ધતુરાનાં પાનનો રસ મર્દન કરવો.

(ઘ) પીપરનું ચૂર્ણ હમેશાં મધ સાથે ચટાડવું.

(ચ) શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ તામ્રભસ્મ, શુદ્ધ લોહભસ્મ, અને બંગભસ્મ સમાન ભાગે લઈ; આકડાના દૂધમાં ખરલ કરી, ખૂબ ઘુટી બબ્બે રતિભારની ગોળીઓ કરી, એકેક ગોળી હમેશાં મધ અને પાણી સાથે સેવન કરાવવી. (ખાવી.)

(૪) કડવી તુંબડીનાં બીજ, શુદ્ધ કરેલો નેપાળો, લીંડી પીપર, મીંઢાળ, ગોળ જુનો, દારૂની નીચે રહેલો કદડો અને જવખાર બધાને થોરના દૂધમા વાટી એક રૂપ કરવા પછી રૂના પોલમાં રાખીને તે ગુહ્યસ્થાનમાં પહેરાવવાથી અટકાવ આવશે. સગર્ભાએ તે વાપરવાની મના છે, કેમકે તેથી ગર્ભપાત થાય.

(૫) **ન્યુનાર્ત્તવ**–(અંતરાય ઓછો દેખાતો હોય તે) નો ઉપાય—અંતરાય દેખાય તે દિવસથી તલના ખોળને પાણીમાં બાફી સવાર સાંજ પેડુ ઉપર બંધાણુ કરવું અને એક તોલો તલને વીશ ભાર પાણીમાં ઉકાળી પાણી પાંચ તોલા રહે ત્યારે પાઇ દેવું. તેમ દીવસમાં બે વાર સવાર–સાંજ પાવું. એ રીતે અંતરાયના ચાર દિવસ કરવું.

(૬) **પીડિતાર્ત્તવ**—અટકાવ આવતાં દુખાવો થતો હોય તો હીરાબોળ અને એળીયાની ગોળીઓ બબ્બે વાલની દીવસમાં ચાર વખત પહેરાવવી અને ખવરાવવી.

(૭) સાટોડીનું મૂળ લઇ છાલ સુદ્ધાં રાખી ઉપર સાત પટ એળીયાના દઈ સીંદરના પ્રવાહી પાણીમાં બોળી સુકાવા દઇ ફરી સીંદારમાં બોળી એમ ત્રણ ચાર વખત કરી આ સળી ગુહ્યસ્થા-

નમાં પહેરાવવી. એથી એક બે કલાકમાં અંતરાય આવશે. ગર્ભની શંકાવાળાએ આ પ્રયોગ કરવાનો નથી. કારણ ગર્ભપાત થઇ જાય.

(૮) અંદ્રાવણાં અગર તેનાં મૂળ લઇ દેવતા ઉપર નાંખીને ઉપર ગોળો કે બીજું સંપૂટ થાય તેવું માટીનું વાસણ ઢાંકી ઉપરથી તેની ઠીબને કાણું પાડી તેમાં ભુંગળી મૂકી તે ભુંગળીનો બીજો છેડો ગુહ્યસ્થાનમાં રાખી ભુગળી વાટે ધુમાડો લેવો એમ ત્રણ વખત કરવાથી રક્તસ્રાવ થશે આ પ્રયોગથી પ્રસવ પહેલાં જો સ્રીને કાચી વેણુ આવતી હોય તેને વેણુ વધી છોરૂ અવતરે છે. પરંતુ તેમાં વેણુ વધે કે તુર્ત ધૂમાડી બંધ કરવી જોઇએ, નહિં તો બાળકને નુકશાન થાય છે.

(૯) કડવી તુંબડીનાં બીજ, નેપાળાનાં બીજ, લીંડીપીપર, ગોળ, દારૂનાં પીણુ, જવખાર, મીંઢોળનાં બીજ. તે સર્વેનું ચૂર્ણ કરી થોરના દૂધ સાથે ઘુંટીને રૂના પોલમાં પોતું કરી તે પોતું ગુહ્યસ્થાનમાં પહેરવાથી તત્કાળ ઘણા દિવસથી બંધ થઇ ગયેલ અંતરાય આવે છે.

(૧૦) અંદ્રાવણાંનાં મૂળને પાણી સાથે ઘસી તેનો કપડાપર લેપ કરી તેનો વાટો ગુહ્યસ્થાનમાં રાખવાથી અંતરાય આવે છે

(૧૧) અંદ્રાવણી અને કાલીંગડી જેને ઝેરથોલી કહે છે તેનો ધૂમાડો દેવાથી અંતરાય આવે. મૂળ ન મળે તો ફળનો ધૂમાડો દેવો. ધૂમાડો દેતાં ભુંગળીનો ઉપયોગ કરવો.

(૧૨) અંતરાય બંધ થવાથી શરીરે દાહ થાય, માથાનો દુખાવો થાય, આંખે પીડા થાય તો માથાને તાળવે કુંભારની માટીનો નિતાર (હાથ લુએલ માટી) ચોપડવો અને પગને તળીએ લીલ બાંધવી. કરીયાતું રાત્રે અગાસે પલાળી સવારમાં પીવું. આંખે ત્રીફળાનું પાણી છાંટવું. આથી દાહ વિગેરે મટે છે.

(૧૩) **લોહીવા**—હોય તો શંખજીરૂં અને સાકર છ માસા મેળવી ખાવાથી લોહી બંધ થાય છે.

નષ્ટાર્તવ—અટકાવ આવતો જ ન હોય કે શંકા પડતો દેખાતો હોય કે આવતો બંધ થઇ ગયો હોય તો નીચેના ઉપાય કરવા.

(૧) માલ કાંકણા ૄ થી ૧ ભાર હમેશાં આખાંને આખાં ઘીમાં તળી શુદ્ધ કરી પાણીમાં આપવાથી નષ્ટ થએલ આર્તવ ફરી આવે છે.

(૨) કપાસીયાના તેલમાં એલચી દાણા, જીરૂં, હળદર, સિંધવ એ એકેક માસો (બબ્બે વાલ) ઝીણાં વાટી કપડાથી ચાળી ઝીણાં કપડામાં પોટલી બાંધી દસ્તાનનાં ચોથા દિવસથી ગુહ્યસ્થાનમા રાખવું. આ પ્રમાણે સાત દિવસ રાખવાથી દસ્તાનનો ખુલાસો થાય.

(૩) રાઇ નાખેલા ઉના પાણીમાં. અરધાથી પોણા કલાક સુધી કમરબુડ પાણીમાં બેસવુ.

(૪) હીરાબોળ તોલા ૫, એળીયો તોલા ૧૦, કેસર તોલો દોઢ અને ગુલકંદ તોલા સાડા દસ—વાટી મિશ્ર કરી બબ્બે વાલની ગોળીયો કરી સાંજ–સવાર ખાવી.

(૫) હીંગ, સંચળ, સુંઠ, મરી, પીંપર, ભારંગ, એ સર્વે સરખે વજને લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી લગાર ગરમ પાણી સાથે પીવાથી અંતરાય આવે. એ ચૂરણ એક તોલો માત્રાથી પીવું.

(૬) એળીયો તોલા ૧૦, હીરાકશી તોલા ૭ૄ, તજ તોલા ૫, એરંડીયું તોલા ૫, સુંઠ તોલા ૫, ગુલકંદ તોલા ૨૦ એ સર્વ

મીશ્ર કરી તેની બબ્બેવાલની ગોળીયો કરી સવાર–સાંજ ખાવાથી ફાયદો થાય.

(૭) શુદ્ધ પાટીયો ટંકણુ એક વાલ, એળીયો રતી ૧ અને શુંદરરતિ એકની ગોળીયો કરી પાણી સાથે ખાવાથી નષ્ટાર્તવ મટે.

ઉપરની દવાઓ ઋતુ પ્રાપ્તિ માટે ખાવાની છે, જ્યારે તે ઉપરાંત સાથોસાથ પહેરવાની (વાપરવાની) દવાનો ઉપયોગ કરવાથી વધારે સારી અસર થાય છે તેથી આવી પહેરવાની દવાઓની હકીકત નીચે આપવામાં આવી છે.

(૧) હીંગ, પીંપર, કડવી તુબડીનાં બીજ, જવખાર, દાંતીમૂળ, એ સર્વેનું ચૂર્ણ કરી તેમાં થોરનું દૂધ મેળવીને તેની વાટ કરવી, તે વાટ ગુહ્યસ્થાનમાં રાખવાથી આર્તવ આવે છે.

(૨) દારૂહળદર–એળીયો અને હીરાબોળની ગોળીયો કરી વાપરવાથી અંતરાય આવે છે.

પ્રદર.

આધુનિક સમયમાં ગરમ અને અપથ્ય ખાણાં પીણાં વધી જવાથી તેમજ અતિ શૃંગાર અને શેઠાણીપણાને લઈને કુદરતી હવાપાણી તથા કસરતનો લાભ ન મળવાથી સ્ત્રીઓમાં પ્રદરનો રોગ સામાન્ય થઈ પડ્યો છે. જેને લઈને સ્ત્રીઓના ફીક્કા ચહેરા, કામકાજની કમતાકાદ તથા વાનચિતમાં નિરૂત્સાહ ઘણે ભાગે નિરખી શકાય છે. એકંદર સ્ત્રીવર્ગમાં પ્રદરનું દર્દ બહુ ભાગે વધી પડ્યું છે.

<u>પ્રદરના ભેદ અને લક્ષણો—</u>

પ્રદરના સાત ભેદ છે (૧) વાત પ્રદર, (૨) પીત પ્રદર,

(૩) કફ પ્રદર. (૪) વાતપીત પ્રદર. (૫) વાતકફ પ્રદર. (૬) પીતકફ પ્રદર અને (૭) વાત, પીત, કફ પ્રદર. આ સાત ભેદ પડે છે. જેમાં ત્રણે દોષના એકઠા હુમલાવાળો પ્રદર (સાતમો પ્રદર) અસાધ્ય ગણાય છે. મુખ્યત્વે તો પ્રદરના મોટા બે પ્રકાર પડી શકે છે. (૧) શ્વેત પ્રદર (૨) રક્ત પ્રદર.

પ્રદરનું દર્દ જેને લાગુ પડે છે તે સ્ત્રીની ગુહ્યેન્દ્રીમાંથી પ્રવાહી, ચીકણાં, લાલ, પીળાં અગર ધોળાં પાણી નીકળે છે.

આ પાણીનો પ્રવાહ મિશ્રિત દૂધના જેવો સ્વચ્છ, ચીકણો હોય ત્યારે તે યોની માર્ગમાંથી જ આવતો હોય છે તેમ સમજવું. ઋતુ દેખાણાં ચાર વર્ષ થયાં હોય અને ગર્ભાધાન થયું ન હોય ને પ્રદર હોય તો ગર્ભાશયમાં દીર્ઘ વરમ છે તેમ જાણવું. કમળમુખ સોઝેલું અને ઉપર છાલા પડેલા હોય છે. અને કમળ મુખ ઉપર ચીકણો પદાર્થ વળગી રહે તો ગર્ભાશયમાંથી જે સ્રાવ થાય છે તે વધારે ચીકણો હોય છે. ગર્ભાશયના જીર્ણ વરમથી થએલું, અગર કમળકદના ક્ષતથી થએલ પ્રદર બહુ મુશ્કેલીથી મટે છે. આ પાણી વખતે પીળાશપર,.ક્વચિત લીલાશપર, કવચિત ગુઢાશપર અને વખતે ચિકાશપર હોય છે. લાંબા વખતના પ્રદરને લઇ કસુવાવડ થાય છે, પ્રદરથી સ્ત્રીની કમર દુખે છે, માથું ચસ્કે છે અને મન બેચેન રહે છે. પ્રદરનું પાણી વખતે પાતળું અને વખતે ઘાટું પણ હોય છે.

પ્રદર થવાનાં કારણો અને ઉપાયો—

અત્યંત મૈથુન, ટુંક ટુંક સમયમાં ગર્ભાધાનનું થવું, લાંબો વખત બાળકને ધવરાવવું, નબળાઇ, દારૂનું વ્યસન, કસરતનો અભાવ તેમજ મલિદા ખાઈ બેસી રહેવાથી, ગર્ભાશયના દીર્ઘ વરમથી, કમળ-કંદના ક્ષતને લીધે, કૃમીને લઇને, યોનીમાં પાક થવાથી, પાંડુ રોગથી, નષ્ટાર્તવથી, ખરાબ ખોરાકથી, શરીરમાં કોઇપણ જીર્ણ રોગથી, બદહજમીથી અને શરીરની ક્ષીણતા વગેરે ઘણાં કારણોથી સ્ત્રીઓને પ્રદર થાય છે.

પ્રદરના સામાન્ય ઉપાયો.

(૧) રક્ત પ્રદર (લોહીવા) માં થોડા દિવસ થોડુ થોડુ એરંડીયું લેવું.

(૨) ગુલકંદ હમેશાં બે થી ચાર તોલા ખાવો.

(૩) મોટાં આંબળાંનો મુરબ્બો અમુક મુદત ખાવો.

(૪) અંજીર તાજાં ખાવાં, પીપળાની કે પીપરની પેપડી કે તેનો પાક ખાવો.

(૫) પાકાં ઉંમરાં ખાવાં, પાકેલા પીપળાના કુંપળીયાં ત્રણ ચાર દિવસ ખાવાં.

(૬) છ સાત દિવસ જાસુદનાં ફુલ છ–સાત, સવાભાર સા-કર સાથે ખાવાં.

(૭) જીરૂં અને સાકરનો આથો કરીને ખાવો.

(૮) બેર અને શીમળાનો ગુંદર ઘીમાં તળીને ખાવો.

(૯) બીલીનાં પાતરાં વાટી તેમાં સાકર નાંખી ભાંગની પેઠે ગાળીને પીવાં.

(૧૦) પાકેલાં કેળાંમાં ફટકડી ¼ તોલો મેળવી, ઘી સાકરમાં છૂંદો કરી આખા દિવસમાં ત્રણ ભાગે તે છૂંદો ખાઇ જવો. આ પ્રમાણે હમેશાં અકેક કેળાનો પ્રયોગ આરામ થતાં સુધી કરવો.

(૧૧) કેસર તોલો ½, એલચી તોલો ૧, જાયફળ તોલો ૧, વાંસકપુર તોલો ૧, નાગકેસર તોલો ૧, શંખજીરૂં તોલો ૧, એ બધાંનો ભુકો કરી તેમાંથી અરધો તોલો ચૂર્ણ લઇ તેને એક તોલા ઘી તથા એક તોલા સાકર સાથે મેળવી ખાવું અને ઉપર દૂધ પીવું.

(૧૨) હરડાં, બેડાં, આમળાં, એ ત્રણ સરખે વજને લઇ તેમાંથી દસ તોલા કોરા માટીના વાસણમાં રાત્રે અરધો શેર પાણીમાં ભીંજવી, તે વાસણ અગાશીમાં કે છાપરે મૂકી રાખવું. ને પાણી સવારે ગાળી લઇ ત્રણ ભાગ કરી દિવસમાં ત્રણ વખત પીવું અને તે પાણી ગાળી લીધા પછી તેજ ત્રીફળાના વાસણમાં બીજું પાણી નાંખવું. ઉપર પ્રમાણે રાખી બીજે દિવસ પીવું. અને પાછું પાણી નાંખી ત્રીજે દિવસે પીવું. ચોથે દિવસે વસાણાં નવાં લેવાં. એમ કરવાથી રક્તપ્રદર અમુક દિવસમા મટી જશે.

(૧૩) હરડાં, બેડાં, આમળાં સમ ભાગે લઈ ચૂર્ણ બનાવી તેમાંથી એક તોલો ચૂર્ણ, બે ભાર સાકર અને અઢી ભાર ઘીમાં મેળવીને ત્રણ ભાગે આખા દિવસમાં ચાટી જવું.

(૧૪) આસોપાલવની છાલ, નરમા (હીરવણ) નું મૂળ, આંબાહળદર અને ડાભનાં મૂળ એ દરેક અકેક તોલો લઈ ખાંડી ચટણી જેવાં કરી બાર તોલા ચોખાના ધોવરામણ સાથે રાત્રીએ પલાળી મૂકવાં. સવારમાં તેને ચોળી—મસળીને પાણી કાઢી લેવું. પછી તે પાણી ચાર તોલાને હિસાબે ત્રણ વખત દરેક દિવસ પીવાથી ત્રણ દિવસમાં દરેક જાતના પ્રદર મટે.

(૧૫) ઉંબરાના ફળ તોલા ૨ ખાંડી, તેમાં સાકર તોલો ૧, અને મધ તોલો ૧ નાંખી, ચાર તોલાનો લાડુ વાળવો. તે દિવસમા ત્રણ ટંકમા થઇને જમી જવો જેથી બધા પ્રદર મટે.

(૧૬) ઉંદરની લીંડીનું ચૂર્ણ દૂધ સાથે પાવાથી પણ ત્રણ દિવસમાં પ્રદર મટે. (પણ તેમા આફરો લાવવાનો ગુણ છે માટે માફકસર ખાવું.)

(૧૭) આસોપાલવની છાલ તોલા ચાર, બકરીનું દૂધ તોલા ૩૨ અને પાણી તોલા ૩૨ એ ત્રણેનો ઉકાળો કરતા પાણીનો ભાગ બળી જઇ દૂધ બાકી રહે ત્યારે તે દૂધ પાવાથી દરેક જાતના પ્રદર ત્રણ દિવસમા મટે.

(આસોપાલવના આવા ઉત્તમ ગુણને લીધે પ્રાચીન મહાત્માઓએ તેને અ ગનાપ્રિય એટલે અબળાનો દોસ્ત એવો ખિતાબ આપ્યો છે.)

(૧૮) શંખજીરૂં અને સાકર મળી છ માસા રોજ ખાવું.

(૧૯) નાનાં ગુંદા (કટગુંદા) નો ભૂકો શેર ૧, ઘી શેર ૧, તીખાં ૨ાા ભાર એ ત્રણેનો આથો કરી અધોળથી નવટાંક સવારમાં ખાવો.

(૨૦) ઉંદરની લીંડીયો, ધાવડીનાં ફૂલ, બીજોરાનાં બી એ સમાન ભાગે લઇ હમેશાં એક ટાંક ભાર પ્રમાણમાં સેવન કરે તો . લોહીની નદી જેવો પ્રદર પણ મટે.

(૨૧) ડોશીડાળીયાનાં પાન તોલો અરધો, પાણીમાં વાટી માત્ર ત્રણ દિવસ સવારમા એક વખત પીવાથી પ્રદર મટે છે.

(૨૨) ચોખાનું ધોણ તોલો એક, રસવંતી તોલો ½, તાંદ

ળજાનાં મૂળ તોલો અરધો અને સાકર તોલો એક વાટીને સવારમાં માત્ર એક વખત પીવું. આ રીતે ત્રણ દિવસમાં પ્રદર બંધ થાય છે.

(૨૩) બાવળના પરડા લઇ તેને વાટીને રસ કાઢવો. આ રસમાં પાણી નાખી ચોવીસ કલાક આછરવા દઇ તે પાણી નીતારી લઇ કુચો ફેંકી દેવો અને તે પાણી ઉકાળતાં તદ્દન પાણી બળી જાય તે પછી બાકી રહેલા સત્ત્વમાં બાવળનો ગુંદર મેળવી તે ખાવાથી પ્રદર મટે.

(૨૪) લીલાગર–ભાંગ, બદામ, ખસખસ તીખાં અને ચણિ-કબાબ એ દરેક સમ ભાગે લઇ ચૂર્ણ બનાવી વડના ક્ષીરમાં બબ્બે વાલની ગોળીયો વાળવી. દરદ મુજબ બબ્બે પહોરે કે સવાર–બપોર સાંજ એકેક દેવાથી આરામ થશે. આ ગોળી પ્રમેહમા પણ ફાયદો કરે છે. (લીલાગર–ભાંગનું ચૂર્ણ કરવા પહેલાં તાવડી ઉપર જરા તપાવી લેવી. પણ તેમ કરતા ભાંગ બળી ન જાય તે ખ્યાલ રાખવો.)

પ્રદર માટે વાપરવાના ઉપચારો.—

ઉપરના ઉપાયો ખાવાની દવાના છે. જ્યારે પ્રદર માટે તેની સાથે વાપરવાના ઉપચારો પણ થાય તોજ વાસ્તવિક ફાયદો થઇ શકે છે. તેથી વાપરવાની દવાના ઉપચારો આ નીચે આપવામાં આવ્યા છે.

(૧) હરડા, બેડા, આમળા, એ ત્રણે મળીને તોલા દસ લેવા, તેમાં હરડાંની અને બેડાંની છાલ, ઓરસીયા ઉપર પાણીની સાથે ઘસવી અને આમળાંની છાલને ખાંડીને લુગડેથી ચાળવી. પછી આ ભુકાને પાણીમા નાંખીને ખરલમાં ખુબ પરતવો. તે સુમારે એક પહોર સુધી પરતવો. પછી ઘસેલ હરડાં. બેડાને તેમાં ભેળવી વધારે પાણી નાખીને બથોર પાણી કરવું. પછી તેને ચીનાઇ વાસણ

(કે જેનું મોં પહોળું હોય તે) માં ભરવું. ત્યારબાદ વાંસની સળી પાતળી કરીને તે ઉપર સારૂં પીંજેલું રૂ લઇને ટચલી આંગળી જેવી જાડી વાટ ખૂબ કઠણ કરવી. આ પ્રમાણે ચોવીશ વાટો કરવી. ને તે બધી વાટો દવા ભરેલા ચીનાઇ વાસણમાં એક પહોર રાખવી. એટલે તે સારી રીતે પાણી ચૂસી લેશે. પછી તે વાટને કાઢી એક પહોર છાયામાં સુકવ્યા બાદ ગુહ્ય ભાગમાં વાપરવી. આ પ્રમાણે ચોવીશ વાટ ચઢાવવાથી **ધોળો પ્રદર** મટી જાય છે. આવી સ્ત્રીએ એક માસ સુધી પુરૂષ સમાગમ બંધ રાખવો.

જો **પીળો પ્રદર** હોય તો ઉપરનાં ત્રીફળાનાં પાણીમાં રતાંજળી એક તોલો ઘસીને ઉમેરવી. પછી બીજી વિધિ ઉપર મુજબ કરવી.

જો **મધુ પ્રદર** (એટલે મધ જેવો પ્રદર) હોય તો ઉમરાનાં ફળ તોલો એક બીજ સહીત ખરલ કરીને ત્રીફળાના પાણીમાં નાખવા પછી ઉપર મુજબ વિધિ કરવી અને જો **શ્યામ પ્રદર** હોય તો તે અસાધ્ય છે એમ સમજવું.

(૨) લોદર, ધાવડીના ફૂલ, મોથ, મોચરસ, બીલીનો ગર્ભ, સાકર, આંમળાં, દાડમનાં છોડીયા, હરડાંની છાલ, વજ, એ બધું સરખે ભાગે તથા ફુલાવેલી ફટકડી ત્રણ ભાગ, બેડાંની છાલ બે ભાગ, અને કાંટાળુ માયું ત્રણ ભાગ એ પ્રમાણે લઇને તેને ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી તે સુર્યની અરણીના રસમાં ચણા જેવડી ગોળીયો વાળવી. આ ગોળી પ્રદરવાળી સ્ત્રીને હંમેશાં એકથી ત્રણ વખત દર્દના પ્રમાણમાં ગુહ્યસ્થાનમાં પહેરવાથી ગમે તે પ્રકારનો પ્રદર મટે છે.

(૩) કડવું દૂધીચું કે ઘીસોડું, કે કડવી તુંબડી, એ ત્રણમાંથી ગમે તેનો ગર્ભ લઈ મગ મગ જેવડી ગોળીયો કરી ગુહ્યસ્થાનમાં

પહેરાવવી. અગર તેઓના રસમાં રૂનાં પોતાં બોળી સુકવી રાખવાં. અને પછી તે પહેરાવવાં. તો થોડાજ દિવસમાં ફાયદો દેખાય છે.

પ્રદરના દર્દવાળી સ્ત્રીઓને ખાવા તથા વાપરવાના સાદા પણ અકસીર અને લગભગ ખાત્રી કરેલા ઉપાયો ઉપર બતાવી ગયા પછી હવે આ રોગ માટે થોડા 'અમીરી' ઉપાય આપવા દુરસ્ત ધાર્યું છે. કેમકે શ્રીમંત શરીરને સાદા ઉપાયથી માનસિક શ્રદ્ધા ન થતી હોય તેમને આ ઉપાયો અકસીર થઇ પડે તેવા છે. એટલુંજ નહિ પણ તેવા એકેક ઔષધથી પ્રદર ઉપરાંત ઘણાં દર્દોમાં ફાયદો થાય છે. જે સર્વ હકીકત પણ તેની સાથે સમજાવવામાં આવશે.

મદનમોદક ગુટિકા—

હરડાં, બેડાં, આમળાં, સુંઠ, મરી, પીપર, કાકડાશીગી, કુષ્ટ, ધાણા; સિંધાલુણ, કચોરો, તાલીસપત્ર, કાયફળ, નાગકેશર અજમો, જેઠીમધ, મેથીદાણા, જીરૂં, શાહજીરૂં એ બધું સમભાગે લેવું. અને તેનાં એકંદર વજનની બરોબર લીલાગર ભાગ લેવી. આ ભાંગને ઘીમાં તળવી અને બાકીનું ચૂર્ણ કરવુ, પછી ભાંગના વજન જેટલી સાકર લઇ તેની ચાસણી કરી ઉપરની બધી વસ્તુનું ચૂરણ નાંખી તેમાં તાજુ ઘી, મધ, તજ, એલચી, તલ, તમાલપત્ર અને કપુર એ બધું પ્રથમની દવાઓના સમભાગે નાખી તેની પાવલી-ભારની ગોળી કરવી. ને હમેશાં દર્દના પ્રમાણમાં એકથી બે ગોળી સેવન કરવાથી બંને પ્રદર મટે છે.

આ મદનમોદક ગુટિકા સ્ત્રીઓના પ્રદર રોગ ઉપરાંત દમ, સુકી ઉધરસ, અપસ્માર, આંચકી, ધનુર, હડકવા, ઉન્માદ રોગ, શૂળ, વાતરોગ, ખેંચતાણ, મગજનાવ્યાધિ, નિદ્રા ન આવવી, કટિશૂળ, પીડિતાર્તવ, અલ્પાર્તવ, જીર્ણ સંધિવા, હેડકી, અજીર્ણ,

અતિસાર, રક્તાતિસાર, રક્તપ્રવાહ, સંગ્રહણી, ઉટ્ટી, ગર્ભાશયમાંથી થતો રક્તપ્રવાહ મસ્તકશૂલ, આર્તવરોગ વિગેરે માટે પણ અકસીર છે તેમજ કામોત્તેજક પણ છે.

મેથીના લાડુ—

અજમો, એલચી, કપુર, કાકડાશીંગી, કાયફળ, કુઠ, ચંદન, જાયફળ, જાવંત્રી, શંખજીરૂં, તજ, તમાલપત્ર, તાલીસપત્ર, ત્રીફળાં, (હરડાં–બેડાં–આંબળાં) ધાણા, નાગકેશર, પીપર, મરી, મોથ, લવિંગ, શાહજીરૂં, સીધાલુણ, સુંઠ, સંચળ, એ સર્વે અકેક તોલો લઇ તથા મેથી બાવીશ તોલા લઇ સઘળાને ખાંડી બારીક કરી જુના ગોળમાં લાડુ કરવા. આ લાડુ સવાર સાંજ અરધાથી એકભાર ખાવાથી દરેક પ્રદર મટે છે આ લાડુના સેવનથી પ્રદર ઉપરાત જલદર, સુતિકારોગ, ઉધરસ, ઝાડા તથા સુવાવડીના દરેક રોગ મટે છે. શરીર બળવાન થાય છે. ખાધેલું જલ્દી પચે છે. આંખે આવતાં અંધારાં તથા કાનમા થતો અવાજ મટે છે. નબળાઇ મટે છે અને જલંદરના રોગોમાં પણ ફાયદો કરે છે.

મોતીની ભસ્મ—

મોતીની ભસ્મ, શુદ્ધ હીંગળો, બંગ ભસ્મ તથા ગાંજો લઇને મધમાં તેની વાલવાલની ગોળી બનાવવી. આ ગોળી બબ્બે પહોરે આપવાથી પ્રદર મટે છે, આ ગોળીનો ઉપયોગ કરનારે પથ્યમાં દૂધ, ઘી, સાકર, ઘઉં, ચોખા, મગ, અડદ જેવો પૌષ્ટીક પણ સૌમ્ય ખોરાક ખાવો.

આ ગોળીથી પ્રમેહ, થતો ક્ષય, સંગ્રહણી, દમ, ઉધરસ, અગ્નિમંદતા, નામર્દાઇ, અશક્તિ વગેરે દર્દોમાં પણ ફાયદો થાય છે.

સુંદરી સૌભાગ્ય પાક.

બાવળના પરડાનો રસ શેર ૧ તથા સતાવરીનો રસ શેર ૧ લઇ તેનો ઘન બનાવવો. પછી માવાની સાથે તેનો દાણો પાડવો. અને દાણાથી બમણી સાકર લેઇ તેની ત્રણતારી ચાસણી કરીને તેમાં ગળો સત્વ, આંસોદ (અશ્વગંધા) નું ચૂર્ણ, તુલસીનાં બીનું ચૂર્ણ; રાસ્નાનું ચૂર્ણ, રતાંજળીનાં બીનું ચૂર્ણ, નાગકેસર, શંખાવળીનું ચૂર્ણ, પીંપળાની લાખ, રીસામણીનાં પંચાંગનું ચૂર્ણ, લીંબડાનાં પંચાંગનું ચૂર્ણ, એ દરેક તોલો એક અને એલચી, તજ, તમાલપત્ર, વંશલોચન, લીંડીપીંપર, ધોળી દ્રાક્ષ, ખસખસ, વરીયાળી, તપખીર (તપકીર એટલે તમાકુ નહીં પણ ફરાળમાં શીંગોડાનો લોટ-એરારૂટ વપરાય છે તે) ચારોળી, પસ્તાં એ દરેક અરધો અરધો તોલો તથા બદામના મીંજ નં. ૨૦ નું ચૂર્ણ તૈયાર કરી તેમાં નાખવુ, આ પાક સવારમાં બે તોલા ખાઇ ઉપર દૂધ પીવું તો અઢી માસમાં સારૂં થાય છે.

ઘન બનાવવાની રીત એવી છે કે બાવળનાં પરડાં તેમજ સતાવરીનો જે રસ કાઢ્યો હોય તેને તેટલાજ નિર્મળ જળમાં એક મેક કરી ચોવીસ કલાક રાખી મૂકવું ને તે પછી ઉપરથી પાણી લઇ કુચો ફેંકી દેવો. ને પાણી ચૂલે ઉકાળવું. એટલે બધું પાણી બળી જવા પછી જે સત્વ રહે તે તેનો ઘન કહેવાય છે.

આ પાકમાં જે દવા નાખવાની જણાવી છે તે પ્રથમ સ્વચ્છ કરી તેના વજન પ્રમાણે-ખાંડી વસ્ત્ર ગાળ કરી તૈયાર રાખવી અને બદામનાં મીંજને ઝીણાં કાતરી રાખવાં એટલે ચાસણી થયા પછી ખોટી થવું પડે નહિ.

ઘૃતફળ—

(૧) બ્ર. હરડાં, બેડાં, આમળાં જેઠીમધ, ઉપલેટ, ધોળા મુસળી, કાળી મુસળી, વરીયાળી, ઘઉંલા, રાતી સુખડ, ધોળી સુખડ, દાંતીમૂળ, જાઇનાં ફુલ, હળદર, કમળકંદ, હીંગ, સાકર, વજ, અંદ્રામણાનાં મૂળ, મોથ, કડુ, દારૂહળદર, અજમોદ, વાંગકપુર, રાસ્ના, વાવડીંગ, પીંપર, કાયફળ, ઉપરની દવા એકેક રૂ. ભાર અને શતાવરી તથા આનોદ, બબ્બે ભાર લઈને તેનું વસગાળ ચૂર્ણ કરવું. પછી ઘી તોલા ૬૪ દૂધ તોલા ૧૨૮ અને પાણી તોલા ૨૫૬ લઇ તે સર્વને એકત્ર કરી સામાન્ય તાપથી ઉકાળતાં પાણી દૂધ બળી ઘી સિદ્ધ થાય ત્યારે ઉતારી તે ઘૃત સવાર સાંજ એકથી બે ભાર ગાયના નવટાક દૂધમાં લેવાથી સંતતિ થાય છે અને કસુવાવડવાળી સ્રીને દર મહિને આઠ દિવસ લેવાથી પુરે મહિને છોરૂ અવતરે છે. આ ઘી સ્રી પુરૂષ બન્નેના બગડેલા વીર્યને સુધારી સારી સંતતિ ઉત્પન્ન કરે છે.

કૂળ એકથી બે રૂપીયાભાર લઇ, પચે તેટલા દૂધમા મેળવીને પી જવું આ ધૃતફળના સેવનથી ગર્ભાશય સબધી રોગો દૂર થઇ ગર્ભ રહે છે પુરૂષોને પણ આ ઘીનુ સેવન કરવાથી વીર્ય સુધરે છે

સ્ત્રીઓના ગર્ભસ્થાન અને તેના ઉપાગોના વ્યાધિયો ગર્ભ રહેવા દેતા નથી તેવા જુદા જુદા વિઘ્નકર ઉપદ્રવો (રોગો) અને તેના ઉપાય સબધી ઉપર કહેવાઇ ગયુ છે તે પ્રમાણે રોગને ઓળખી તેને અનુકુળ ઉપાય કરવો જેથી તે રોગ દૂર થાય છે પછી તેવા રોગથી મુક્ત થનાર સ્ત્રીઓને ગર્ભના ટકવા માટે ઉપચારો કરવાની જરૂર પડે તો જુદા જુદા રોગ ઉપર જુદા જુદા પ્રકારના ઉપચારો કરવાના હોય છે, તે આ નીચે આપીયે છીયે

ઋતુ શુદ્ધિ—

(૧) અ પ્રથમ ઋતુ શુદ્ધ થવા નારૂ આબા હળદર તોલો ૧, સીંધાલુણ તોલો ૧, ખાડ તોલો ૧ (ખાડનુ બુરૂ લેવુ) આ ત્રણ ચીજો ખાડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી સ્ત્રી રજસ્વળા થાય (એટલે ઇન્તાનમા આવે) ત્યારે પહેલા દિવસથી ત્રીજા દિવસ સુધી સવાર સાજ અરધો અરધો તોલો તે ચૂર્ણ પાણી સાથે પીજવુ એ રીતે ૭ ટકમા ત્રણ તોલા લઈ લેવુ

ચોથે દીવસે સ્નાન કરીને નીચે પ્રમાણે ઔષધનુ સેવન કરવુ

(બ) શીવલીંગી દાણા સાત, સાચા મોતી સાત, શખાવળી (શખપુષ્પી અથવા ઉંધાફુલી) માસા સાત, મીશ્રી (સાકર) માસા સાત, નાગકેસર માસા સાત, મહેદ છરૂ માસા સાત, ધોળી રીંગણીના બીજ માસા સાત એ પ્રમાણે લઈ શીવલીંગી અને મોતી સિવાય તમામ વસ્તુનુ સાથે ચૂરણ કરવુ, અને વસ્ત્રગાળ કરવુ.

તેનાં સાત પડીકાં બનાવી રાખવાં. પતિપરાયણ, ઉત્તમ સંતતિને માટે આતુર એવી સ્ત્રીએ પતિની આજ્ઞા લઇ પ્રથમ પોતાના દેવની પ્રાર્થના કરી એક શીવલીંગીનું બી ખાઇ જવું. અને તેના ઉપર એક મોતીનો દાણો દાઢવતી ખૂબ ચાવી ચગળી મ્હોંની લાળ મેળવી ખાઇ જવો. પછી તૈયાર કરી રાખેલાં-સાત પડીકામાથી એક પડીકું ગાયના દૂધ સાથે પી જવું. જમવામાં માત્ર સાંઠી ચોખા (રાતી વરીના ચોખા થાય છે તે) અને દૂધ સાકર ખાવા-બીજું કાંઇ ખાવું નહીં. આવો પથ્ય આહાર ઋતુ પ્રસંગે સાત દિવસ કરવો. આવી રીતે ત્રણ માસ સુધી દરેક માસે ઋતુના સમયમાં કરવાથી ઉત્તમ સંતતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

ગર્ભાશયનાં વિવિધ દર્દો દૂર કરી ગર્ભ રહેવાના ઉપાયો—

(૨) **અત્યાર્ત્તવથી છોરૂ ન થતાં હોય તો**—ફળઘૃત તથા શેષશુંદર ૦। થી ૦॥ ભાર લઇ સવાર સાંજ દૂધમા પાવો. અને એક વરસ સુધી અઘેડાનું દાતણ કરવું.

(૩) અત્યાર્ત્તવ—વધુ હોય તેને-એક આખા; બીજોરાલીંબુ-માંથી જેટલાં બી નીકળે, તેટલાં વાટીને ચૂર્ણ કરવું. પછી જ્યારે સ્ત્રીને અટકાવ આવે ત્યારે પહેલેજ દીવસે તે બધું ચૂર્ણ દૂધ સાથે પાઇ દેવું. જેથી ગુહ્યાગ સબંધી સર્વ રોગો દૂર થઇને ગર્ભ રહેશે. એક વાર એમ કરવાથી ગર્ભ ન રહે તો બે ચાર ઋતુ સુધી એમ કરવું.

(૪) **અંતરાય ન આવવાથી અથવા ન્યુનાર્ત્તવથી ગર્ભ ધારણ ન થતો હોય તો**—(અ) કાળા તલ ટાંક ૯ તથા અજમા ટાંક ૬ લઇ તેને તલના તેલમાં તળવાં. તેમાંથી ટાક બે, ઋતુના પહેલા દિવસથી ચાર દિવસ સવાર સાંજ દેવું. પછી પાંચમા દિવસથી (બ) વરધારો ટાંક ૧૪ તથા નાગ કેસર ટાંક ૬ લઇ ખાંડી

મીશ્ર કરી તેમાંથી એકેક ટાંક ચુર્ણ દૂધ સાથે ઉકાળી હમેશાં બે ટંક પાવું. આ પ્રમાણે સાત દિવસ દેવું.

(૫) ન્યુનાર્ત્તવવાળી સ્ત્રી હોય તેને–ધેાળી ભેાંરીંગણીનું મૂળ દૂધ સાથે ઘસીને આર્ત્તવના પહેલા દિવસથી ચાર દિવસ સુધી પાવું. અને પાંચમા દિવસથી સાત દિવસ વરધારો તથા નાગકેસરનું મિશ્ર ઉપરના વ વિધિ મુજબ આપવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

(૬) ખાખરાનાં બીજની રાખ તોલો ૧ અને શેકેલી હીંગ તોલો ¼ પાણી સાથે મેળવીને આપવાથી પણ ન્યુનાર્ત્તવના વ્યાધિમાં ફાયદો થાય છે.

(૭) સંતતિ થાય; પણ તે **મૃતપ્રજા થતી** હોય તો તેને ઇંગોરીયાનાં મૂળનું ચૂર્ણ કરી દૂધમાં પાવું. અથવા ઇંગોરીયાના મૂળને દૂધમાં ઘસીને તે દૂધમાં પાવું. આ પ્રમાણે ગર્ભના પહેલા મહિનાથી માડી પ્રસવ થાય ત્યાં સુધી દર માસે આઠ દિવસ પાવું. આથી લાંબી આયુષ્યવાળી પ્રજા થશે.

(૮) ગર્ભ સંભવ થતો ન હોય તો ગર્ભ ધારણ થવા માટે—કુંવારનું લાબરૂં લાવી તેમાંથી છાલ ઉતારી માંહેના ગર્ભનો કટકો બે અઢી તોલાનો કાઢી તેના ઉપર મીઠું તથા હળદર છાંટી નરણે કોઠે તે સ્ત્રીએ ખાઇ જવો. આ પ્રમાણે પંદર દિવસ ખાવો. (કુંવારના સેવનથી મરડો થાય તો ઘી ચાટવું.)

(૯) વૈકરીઓ, ચીમેડ, બળદાણા, એખરો અને ગોખરૂ સમ ભાગે લેવાં ને તેના એકંદર વજનથી અરધી મેથી લઇ તેનો લોટ કરવો. અને ત સર્વથી બમણો અડદની દાળનો લોટ લેવો. આ લોટનો ઘીમાં દાણો કરવો, પછી દોઢ શેર કે બશેર સાકર તથા ઉપરની દવા નાખી ગુટીકા–(ગોળી) તોલા ૧) ની વાળવી. તે રોજ બબ્બે ગુટીકા ખાવી, અંતરાય છ દિવસ પાળવી ને સાતમે દિવસ નહાવું. તેથી ગર્ભ રહેશે.

(૧૦) ઘોડા આસોદ રૂા. એક ભાર લઇ તેના કટકા કરી શેર પાણીમાં ઉકાળવી. ને પાણી છ રૂા. ભાર રહે એટલે તે પાણી કલઇ-વાળા વાસણમાં ગળી લેવું ને તેમાં વાછડાવાળી એકરંગી ગાયનું દુધ પાશેર નાખી આંસોદનું પાણી પી જવું. એ પ્રમાણે એક મહિને કરવું, આસોદનુ પાણી ત્રણ ટંકમાં મળી છ ભાર પીવું. એટલે દર વખતે બબ્બે ભાર પીવું. તેટલામાં અટકાવ આવે તો આંસોદ બંધ કરવો અને અટકાવના દિવસમાં કાંઇ ઓસડ કરવું નહિ. પરંતુ નાહીને ઘરમાં આવ્યા પછી તે દિવસથી ચાર દિવસ સુધી નીચે પ્રમાણે ઓસડ કરવું. જમીન ઉપર ફરતાં બતકની હગાર લઇ સુકવી વાટી ચાળીને એક તોલો લેવી, તેમાં એક તોલો ગોળ નાખીને ચાર ગોળી વાળવી. તે ચાર દિવસ સુધી અકેક લેવી એટલે જરૂર હમેલ રહેશે પછી એ દવા કરવાની જરૂર નથી

એક સંત પુરૂષના હસ્ત લીખિત શાસ્ત્ર-ગ્રંથમાં ગર્ભપ્રાપ્તિ માટે નીચેના ઉપાયો બતાવ્યા છે.

(११) कालातिल, सुंठी, पीपर, मरी, मारंगी, (भोंरींगणी), गुड़ (ગોળ) सर्व दवा बराबर लेकर काढा बनायके बीश रोज पीए तो सब रोग दूर होय, श्रौर पुत्र प्राप्ति होवे.

(१२) एक बीजोरा निम्बु के निकले हुवे तमाम बीज पीस कर जीस गौके वाछडा होय उनके दूधमें पीए, पुत्र हो जाय.

(१३) नाग केसर वाछडावाळी गाय के दूध में पीए तो वांझणी भी गर्भवंती हो जाय.

(૧૪) પારસપીપળાનાં ફળ અને જીરૂ ખાંડી ચૂર્ણ બનાવી પાણીમા કે દૂધમાં પાવું તથા પથ્ય પળાવવું, તો સંતતિ થાય.

(૧૫) લીલાગર ભાંગ ૧ ભાગ અને કાંટાળું માયુ ૪ ભાગે ઝીણાં વાટી તેમાંથી થોડી ભૂકી યોનીમાં નાંખી સંગ કરવાથી અવશ્ય છોરૂ થાય

(૧૬) અંદરજવ, કેસર અને મધ સાથે મેળવીને જનનેન્દ્રી (યોની) માં લગાડવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે.

(૧૭) અંદરજવ અને સો વર્ષનું જુનુ રૂ લઇ ગોળમાં ગોળી વાળી પહેરવાથી પણ ગર્ભ ધારણ થઇ શકે છે.

(૧૮) પુરૂષ–ગુહ્યેન્દ્રી ઉપર એખરાને પાણીમા વાટી તેનો લેપ કરી સંગ કરે તોપણ ગર્ભ રહે છે.

(૧૯) પીંપર, સુંઠ, મરી નાગકેસર સમભાગે લઇને વાટી ઋતુસ્નાન પછી તુરત ઘીની સાથે ત્રણ દિવસ પીએ તો ગર્ભ ધારણ કરે.

(૨૦) નાગકેસર અને જીરૂં–સમાન ભાગે લઇ ઋતુ આવ્યાથી તેર દિવસ સુધી નીત્ય ચાર માસાભાર સેવન કરે તો ગરમીનુ દર્દ દૂર થઇ અવશ્ય ગર્ભ ધરે.

ફળ–ફળાદિની શક્તિ—

આર્યભૂમિ ઉપર કુદરતની એવી કૃપા છે કે તેને અષ્ટમાસિદ્ધિ અને નવેનિધિ આંગણામાં જ છે. ખામી ફક્ત તેને ઓળખવાની છે. આવી જુદી જુદી વનસ્પતિ, ફળફળાદિ અને ઝાડપાલાનો ઉપયોગ જો સમજપૂર્વક કરવામાં આવે તો કોઇ પણ દર્દ માટે પરાધિન રહેવું પડેજ નહિ. ઘણા શોધકો તો ત્યાં સુધી કહે છે કે જે દેશ ઉપર કુદરતની આટલી બધી મહેરબાની છે, જ્યાં આકડો, લીંબડો, તુલસા, પીંપળો અને અરડુસો જેવાં જીવનવૃક્ષો છે. ત્યાં રોગજ ન

આવી શકે, તથાપિ અત્યારે આપણી અજ્ઞાનતાથી કેડે છોકરૂં હોવા છતાં ગામમાં શોધવા જવાની મુર્ખાઇ કરીએ છીએ.

અત્યારે આવા દરેક ઔષધોની બિના આપવાનો પ્રસંગ નથી; પરંતુ ગર્ભપ્રાપ્તિ માટે થોડા ફળશક્તિના પ્રયોગો આપવા દુરસ્ત ધાર્યા છે.

મદનફળ—

મીંઢાળને મદનફળ કહે છે. લગ્ન પ્રસંગે વરકન્યાને હાથે મીંઢાળમાં બાંધવામાં આવે છે. આમાં ખાસ ગર્ભિત હેતુ રહેલો છે. તે નીચેના તેના ગુણ નિંદર્શનથી સમજાશે.

મીંઢાળમાં ધાતુપુષ્ટીનો ગુણ છે તે ઉપરાંત ગર્ભસ્થાનમાં કેટલીક સ્ત્રીને ઝીણાં જંતુ થાય છે, કે જે વીર્યનું ભક્ષણ કરી જાય છે. આવાં જંતુઓનો મીંઢાળ નાશ કરે છે જેમ પારાની ઝેણથી જંતુઓ મરી જઇ ખરી પડે છે, તેમ મીંઢાળથી જંતુનો નાશ થાય છે. સ્ત્રીના ભગમાં વાયુ હોય તો મીંઢાળ તેને હરી લ્યે છે ભગમાં માંસ તથા મસા હોય તો ગળી જાય છે. કારણકે મીંઢાળનાં બીજમાં સહેજ પોઇઝનનો ભાગ હોય છે. મીંઢાળનાં બીજના લોટની ગોળી પાણીમાં નાંખવાથી માછલાં થભી જાય છે. મીંઢાળના રસનો લેપ માથામાં કરવાથી દોઢ કલાકમાં જુ તમામ મરી જાય છે. તેમજ લીલાં મીંઢાળ અનાજમાં નાખવાથી અનાજ સડતુ નથી મીંઢાળ કડવુ, ઉષ્ણ, મધુર, લેખન, લઘુ, રૂક્ષ, વાંતિકારક, બસ્તીના કામમાં ઉત્તમ તથા હિતકારક છે કફ, વાયુ, વ્રણ, શોષ, વિષ. અનાહ સોજો, વિદ્રધી, ગુલ્મ, સળેખમ, કોઢ, અર્શ તથા તાવ મટાડે છે.

૧ નં એક આખુ મીંઢાળ નાનામાં નાનું લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું. પછી લાપશીમાં પુષ્કળ ઘૃત (ઘી નાંખી સાકર તથા એ

મીંઢીળનું ચૂર્ણ બે ત્રણ કેાળીઆમાં ખાઇ જવું. ઉપર બીજી લાપશી પેટ ભરીને જમવી. જમતી વખતે ઉંબરામા બેસવું. આ પ્રમાણે ચાર દિવસ આખું મીંઢીળ ખાવું, પાચમે દિવસે અરધું અને છઠ્ઠે દિવસે ત્રીજો ભાગ, અને સાતમે દીવસે ચેાથેા ભાગ અને આઠમે દીવસે પાંચમેા ભાગ ખાવેા. એમ ઋતુ પછી આઠ આઠ દિવસ ત્રણ માસ સુધી લેવું. –

ઘ ઉપરની વિધ કરવા ઉપરાંત રૂતુના ચેાથા દીવસથી ગેાર-ડનેા ગુંદર એક ભાર, અધેાળ પાણીમા પલાળી રાખી સવારમાં સાકર તથા દૂધમાં પાઇ દેવેા. અગર રાત્રે દૂધમાં પલાળી રાખી સવારમાં સાકર નાંખી પાઈ દેવેા. એમ પાછળના પાચ દીવસ મીઢા-ળના પ્રયેાગ ઉપરાત કરવું. પ્રથમ ગુદર અને પછી મીંઢિળ એ પ્રમાણે પ્રયેાગ કરવાથી ગર્ભ રહેશે. જો ગુદર પચે તેા પછી એકલેા ગુંદરનેા પ્રયેાગ ૧૬ દિવસ સુધી શરૂ રાખવા. કેમકે ગુદર પ્રદર–અત્યાર્તવમા ઉત્તમ છે. ન પચે તેા અનુક્રમે ફાવે તેમ ઘટાડતા જવું. મીઢાળ વાંતી (ઉલટી) કરે છે, માટે વાતી થાય તેા ગભરાવું નહીં.

વાપરવા માટે મીંઢાળના બીજની ભુકીની ગેાળીયેા નીચે મુજબ બનાવીને ગુહ્યસ્થાનમા પહેરવાથી પણ ગર્ભધારણ થાય છે. તે નીચે પ્રમાણે—

(૨) આ ઉપગત મીંઢાળ દૂધ અને સાકર સાથે પાવાથી પણ લાભ મળે છે.

(૩) દૃધ સાકર અને કેસરની સાથે અગર કસારની સાથે મીંઢાળનાં બીનેા ભુકેા તેા ર્ ના પ્રમાણમા નાખી ખાવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે .

(૪) ગોળ સાથે મીંઢોળની ભુકી માસા એકના પ્રમાણમાં નાંખી ગોળી કરી ગુહ્યસ્થાનમાં પહેરવાથી કમળ કોરૂં થઈ જોરમાં આવે છે. તેનું મુખ બંધ હોય તો ખુલ્લું થાય છે. બહુ પુષ્ટ સ્ત્રીને સાત દીવસે અને પાતળા શરીરવાળી સ્ત્રીને સાત દીવસને બદલે ત્રણ દિવસે અસર કરે છે. વળી ધાતુને પુષ્ટ કરે છે.

(૫) અંગત્રૂટ અને પેટશૂળ ઉપર—મીંઢોળને કાંજી (કાંજી એટલે જુદી જુદી ઔષધીયોને સોડવીને બનાવેલો ખાટો પ્રવાહી રસ વૈદ્યો તૈયાર રાખે છે તે) માં ઘસી તેનો દીવસમાં નવ દશ વખત નાભી એટલે ડુંટી ઉપર લેપ કરવાથી અંગત્રૂટ તથા પેટશૂળનાં દર્દોમાં આરામ થાય છે.

(૬) યોનીને મીંઢોળની ધુણી આપવાથી શીઘ્ર પ્રસૂતિ થાય છે. મીંઢોળ માટે એમ કહી શકાય કે—

> ગર્ભધારણે મદનફળ, ખીરમાં આઠેક વાલ ;
> ચાર વાલ દે ગોળમાં, પહેર્યાથી દયે બાળ.
> ખીરમાં કે કંસારમાં, આઠ દિન પરમાણ ;
> ઓછાં દર્દે દિન ત્રણમાં, ગર્ભ ધરંતી જાણ.

અંદર ગુંદર અને સાકરનું ચૂર્ણ ભરી અગાસે મૂકી અગર તુલસી ક્યારાના મૂળમાં દાટી બીજે દિવસે કાઢી લેવું. આ કેળુ ઋતુ પછી ચોથે પાંચમે અને છઠ્ઠે દિવસે એમ ત્રણ દિવસ એકેક કેળું ખાવાથી ગર્ભ રહે છે. આ કેળાનો પ્રયોગ ત્રણે દિવસ માટે અનુક્રમે રોજે-રોજનો તાજેતાજો કરવો.

(૨) કેળું એક લઇ તેની છાલ કાઢી નાખવી, પછી તે આખા લીંદાને કપૂર તોલો ૧ અને વાંસકપુર તોલો ૧ ના ચૂર્ણ સાથે કેળના પાંદડામા વીંટાળી ઋતુના બીજે દિવસે સાજે તુલસીના ઝાડ નીચે દાટી રાખવું અને એક દિવસ રાખી વળતી સાજે કાઢીને ખરેલ કરી તેની ત્રણ ગોળીયો કરવી, અને ચોથા દિવસથી ત્રણ દિવસ પર્યંત એકેક ગોળી પ્રભાતમા ખાવી એટલે ગર્ભ રહેશે.

પીપળાનો પ્રયોગ—

પીપળો એટલા માટે પવિત્ર અને પૂજ્ય ગણ્યો છે કે તેની હવામાં વિદ્યુત્ શક્તિ રહેલી છે. વળી તેના પાચે અજોમા ઔષધીયોના ભંડાર છે. જેમ કલ્પવૃક્ષ મનવાછિત પુરી શકે છે, તેમ પીપળામા સતતિનું માગ્યુ દાન દેવાની શક્તિ છે. તેથીજ શાસ્ત્રોમાં પીપળાને પાણી રેડવા–પ્રદક્ષિણા કરવા અને પૂજન કરવાને ફરમાવ્યું છે. કે જેમ કરવા જતાં સ્ત્રીઓ તેના પરિચયમા સ્વાભાવિક રીતે આવી શકે. અને આ પ્રસગે તેને પીપળાની હવાની વિદ્યુતશક્તિ પ્રજાવૃદ્ધિમા ઉપકારક થઇ શકે. પખીઓ (નર–માદા બન્ને) પીપળાની પેપડી પેટ ભરીને ખાવા પછીજ સંગ કરે છે. એવું જોવાનું છે અને તેમાં તેમની ભાવના નિષ્ફળ ન જતા પક્ષીમા ઓલાદ વધતી જોવાય છે. જેને આગણે પીપળાના વૃક્ષ ઘણાં હોય તેને ત્યાં પુત્રનાં પગલાં બહોળાં હોવાના દાખલા પણ મળી આવે છે. એકંદર

પીપળાના અંગોપાંગમા પ્રજોત્પત્તિની તાકાદ છે. એટલું જણાવી તેના એક-બે પ્રયોગો અહીં આપવા દુરસ્ત ધારીયે છીયે.

(૧) પીપળાની પેપડી રૂા. ૧ ભાર અગર કુણાં પાન (કુંપળીયાં) એક ભાર લઈ તેને વાટીને સંતતિની ઇચ્છાવાળા સ્ત્રી તથા પુરૂષ બન્નેએ દુધમાં પીવાં. સ્ત્રીને ઋતુ આવે ત્યારથી ચોથા દિવસથી આઠમા દિવસ સુધી આ રીતે લેવાથી ગર્ભ રહે છે.

(૨) પીપળાની પેપડી છાયામાં સુકવવી. પછી દળાવી લોટ કરવો અને તેમાં ઘી તથા સાકર મેળવીને લાડુડી ચાર તોલા બનાવીને ખાવાથી ઘણી શક્તિ આવે છે. સ્ત્રીઓના પ્રદર રોગ અને કમરનો દુખાવો મટે છે તથા મોઢાનાં ચાંદા મટે છે.

(૩) પીપળાની પેપડી અગર કુંપળીયાં તોલો ૧, દુધ રૂા. ચાર ભાર, પાણી આઠભાર તથા ઘી બે રૂા. ભાર એ સર્વ એકત્ર કરી સામાન્ય તાપથી ઉકાળવું. જ્યારે તે ઉકાળતાં દુધ અને પાણી બળી જાય ત્યારે ઘી સિદ્ધ થયુ સમજવું. પછી તેને નીચે ઉતારી ઘી ગળીને પી જવુ. આ પ્રયોગ અંતરાયના ચોથા દિવસથી આઠ દિવસ કરવાથી ગર્ભ રહે છે

(૫) પીપળાની સુકાવેલી પેપડીનું ચૂર્ણ તોલો ૧, સાકર તોલા એક સાથે ફાકીને ઉપર દુધ પીવાથી ફાયદો થાય છે.

(૬) પીપળાની સુકાવેલી પેપડીનું ચર્ણ મધમાં ચાટવાથી પણ ફાયદો કરે છે.

અશ્વગંધાનો પ્રયોગ—

અશ્વગધાને આંસોદ પણ કહે છે. તેની ગંધ અશ્વ (ઘોડા) ના પરસેવાની ગ ધ જેવી છે. તેથી તેને અશ્વગંધા કહે છે. તેનો ગુણ ધાતુપૈાષ્ટીક, વાત હર, તથા ગર્ભધારક છે.

એક ભાર અશ્વગંધા પાશેર પાણીમા ઉકાળી અઢી ભાર રહે ત્યારે ઉતારી લેવું, તે કવાથ પાશેર દુધમાં પી જવો. ખાલી ગયેલ સ્ત્રીને આ ઉકાળો એક માસ પાવાથી વા દૂર થઇ ગર્ભ ધારણ થાય છે આ પ્રયોગ ઋતુકાળથી એક માસ કરવાનો છે.

ખાખરાનો પ્રયોગ—

શીવલીંગીનો પ્રયોગ—

શીવલીંગીનો દેખાવ શીવલીંગ જેવો હોય છે, તેથી તેને શીવલીંગી કહે છે.

શીવલીંગીનાં બી દુધમાં વાટી ઋતુ પછી આઠ દિવસ પાવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે.

બીજોરાંનો પ્રયોગ—

બીજોરાં લીબુની એક જાત આવે છે તેના બીજમાં ગર્ભાશયની પુષ્ટિનો ગુણ છે.

(૧) બીજોરાનાં બીજ ૧૫ થી ૩૦ ગાયના દૂધમા પકવી તેમાં ગાયનું ઘી મેળવી તથા બીજોરાનાં બીજના વજન જેટલું નાગકેસરનું ચૂર્ણ મેળવી હમેશાં પાંચ ટાંક ભાર ઋતુના ચોથા દિવસથી આઠ દિવસ સાકર સહિત પીએ તો ગર્ભ ધારણ થાય છે

(૨) એરંડીનાં મીંજ તોલો ½ ફોલી તેમાં બીજોરાના બીજ તોલો ½ નાંખી ઘી સાથે ઘુંટી તેમાં દુધ મેળવીને ઋતુના પહેલાથી ત્રણ દિવસ સુધી અત્યાર્તવવાળી સ્ત્રીએ પીવું કે જેથી ઋતુ શુદ્ધિ થઇ ગર્ભ ધારણ થાય છે.

ઉપચારોની અનુકુળતાનું પૃથક્કરણ—

ક્ષેત્રશુદ્ધિ અને ગર્ભપ્રાપ્તિ માટે ઉપર ઘણા ઉપચારો કહેવાઈ ગયા છે. તેમાં કેટલાક ઉપચારોની સાથે તે કયા રોગ ઉપર અનુકુળ છે તે વાત સ્પષ્ટ કરવામાં આવી છે જ્યારે બાકીના પ્રયોગો માટે તેના ઔષધો વાંચી જઇને તથા દર્દીની શરીર પ્રકૃતિનો અનુભવ કરીને જેના શરીરમાં વાતરોગ હોય તેના માટે ઉષ્ણ ઔષધોના પ્રયોગો કરવા અને જેને કોઠે ગરમી હોય તેમને શિત

ઔષધોના પ્રયોગો કરવાના છે. મતલબ કે સેંકડો પ્રયોગો કંઈ એકજ દર્દીને અજમાવી નાખવા માટે હોતા નથી; પરંતુ જૂદાજૂદા કોઠાને અનુકૂળ પડે તે માટેજ સેંકડો ભિન્ન ભિન્ન ઉપાયો પૂર્વ મહર્ષિઓએ સિદ્ધ કરેલા છે. તે ખ્યાલમાં રાખી દવાનો વાસ્તવિક ઉપયોગ બુદ્ધિપૂર્વક કરવાથી જ તે ઇષ્ટસિદ્ધિ આપે છે.

પુત્ર કે પુત્રી પ્રાપ્તિના સંયોગો—

ગર્ભની પ્રાપ્તિ માટે ક્ષેત્રશુદ્ધિને અંગે ઉપર પુષ્કળ કહેવાઈ ગયું છે. એટલે હવે ગર્ભાશય શુદ્ધ થયા પછી જેમને પુત્ર કે પુત્રી જે સંતતિની અભિલાષા હોય તે પ્રાપ્ત કરવા માટે જગતના જૂદા જૂદા મહાન્ વિદ્વાનોએ જે સયોગો બતાવ્યા છે તે આ નીચે આપવામાં આવે છે,

આ ઉપરથી ફ્રાન્સના ડાક્ટરોએ પુત્ર પુત્રીની પ્રાપ્તિ માટે ખાસ કાળજીથી એવી શોધ કરી છે કે, જેમને પુત્રની ઇચ્છા હોય તેવી સ્રીનું પુત્રીઅંડ (ડાબુ અંડ) શસ્ત્રક્રિયાથી કાઢી નાખવું. એટલે પછી તેને પુત્ર પ્રાપ્તિનોજ અવકાશ રહે છે અને જેમને પુત્રીની ઇચ્છા હોય તેમનું જમણું અંડ એ રીતે કાઢી નાખવાથી પુત્રીનો જ અવકાશ રહે છે, જ્યારે સંતતિની ઇચ્છા વિનાની કેટલીક વેશ્યા સ્રીઓ બંને અંડ કઢાવી નાખે છે, એટલે તેને સંતતિનો અવકાશ રહેતો નથી.

૪ ડો. સેન્ક કહે છે કે સ્રીના ખોરાક ઉપર પુત્રપુત્રીનો મોટો આધાર છે. જે સ્રીઓના પેશાબમાં સાકર ન જતી હોય તે પ્રાયઃ પુત્રનો જન્મ આપે છે. કેમકે પેશાબમા સાકર જવાથી સ્રીબીજ બરાબર પકવ થતું નથી એટલે અપકવ અને નબળાં સ્રીબીજથી પુત્રી ઉત્પન્ન થાય છે. માટે પાચનશકિત નિયમમાં લાવવા ઋતુ સમયમાં ઘણોજ હલકો ખોરાક સ્રીને આપવો અને પેશાબમાં સાકર જાય છે કે નહીં તેનો તપાસ કરાવવો અને સાકર નજાય તેમ કરવું.

૫ એક વૈદિક માસિક કહે છે કે–ર થી ૬ દિવસોમાં ગર્ભ રહે તો પુત્રી અને ૯ થી ૧૨ દિવસોમાં ગર્ભ રહે તો પુત્ર થાય છે.

૬ કેટલાએક વિદ્વાન કહે છે કે—ગર્ભ રહેતાં તુરત પુત્ર કે પુત્રી થતાં નથી, પણ ગર્ભ રહ્યા પછી ત્રીજે મહિને જ્યારે ગર્ભમાં અવયવ બંધાય છે તે વખતે નર અથવા નારીની ઉત્પત્તિ થાય છે. માટે જ્યારથી ગર્ભ રહે ત્યારથી સ્રી, પુત્રની પ્રબળ ઇચ્છા કરે, તેવી આકૃતિનું ચિંતવન કરે અને સાદો ખોરાક (પૌષ્ટીક નહીં) લ્યે તો પુત્ર થાય છે..

૭ મા કરતાં બાપની ઉમ્મર જેમ વધારે મોટી તેમ પુત્રનું પ્રમાણ વધે છે. પરંતુ તેમાં વધારેમા વધારે સ્રી કરતાં પુરૂષ ૧૮ વર્ષ મોટી ઉમ્મરનો હોય ત્યાં સુધી આ ગણીત પ્રમાણિક ઠરે છે.

૮ જે સ્ત્રીની માતા પુત્રીઓ જ જણતી હોય તેની દીકરીયો પણ પુત્ર કરતા પુત્રીઓ વધારે જણે પણ પુરૂષ તે કરતા બળવાન હોય તો પુત્ર થાય

૯ ડોકટર ટ્રોલ જણાવે છે કે 'સ્ત્રીને ઋતુ આવ્યા પછી નજીકના દિવસોમા ગર્ભ રહે તો પુત્રી અને છેટેના દિવસમા પુત્ર થાય છે'

૧૦ પ્રો શુરી કહે છે કે—દસ્તાન આવી ગયા પછીના થોડા કલાકમા અગર નજીકના દિવસમા ગર્ભ રહેતા પુત્રી અને છેટેના દિવસમા પુત્ર રહે છે, કારણ કે ઋતુકાળ નજીકના દિવસમા સ્ત્રીબીજ બળવાન હોય છે તેથી પુત્રી થાય અને વખત જવા પછી સ્ત્રીબીજ નબળાં પડે છે માટે ૬–૮–૧૦–૧૨–૧૪ અને ૧૬ રાત્રીમા પુત્ર પ્રાપ્ત થાય છે

૧૧ શ્રીયુત હીપોક્રેટીસ કહે છે કે—પુરૂષબીજ બળવાન હોય તો પુત્ર પ્રાપ્તિ અને સ્ત્રીબીજ બળવાન હોય તો પુત્રી થાય છે

૧૨ કોકશાસ્ત્રમા કહ્યુ છે કે—અજવાળીયામા ૧–૨–૩–૭–૮–૯–૧૩–૧૪–૧૫ એ પુત્રી થવાની તિથિ છે અને બાકીની તિથિ પુત્ર થવાની છે, અંધારીયામા ૧–૨–૩–૭–૮–૯–૧૩–૧૪–૦)) એ પુત્ર થવાની તિથીઓ છે ને બાકીની તીથી પુત્રી થવાની છે

સોમ, બુધ, ગુરૂ અને શુક્ર એ પુત્રી પ્રાપ્તિના દિવસો છે. અને મંગળ, શની, રવિ એ પુત્ર પ્રાપ્તિના વાર છે

૧૪ ઋતુ પછી ચોથી, છઠ્ઠી, આઠમી, એમ સોળમા દિવસ સુધીની બેકી રાત્રીમા પુત્ર પ્રાપ્તિ થાય છે, અને એકી રાત્રીમા પુત્રીની પ્રાપ્તિ થાય છે આઠમી અને તે પછીની રાત્રીમા પુત્ર ઉત્તમ થાય છે.



---

* ઇચ્છિત સતતિ મેળવવાના નિયમો સબધે વધારે માટે જુઓ મહીલામહોદય ભાગ ૧ લો.

બીજક શુદ્ધિ વિભાગ.

સંતાન પ્રાપ્તિ માટે ક્ષેત્રશુદ્ધિની અગત્ય જોઈ જવા પછી ક્ષેત્રના અંગે જે જે ખામીયો હોય તે સર્વ જણાવી ગયા છીયે તથા તેના ઉપચારો પણ વર્ણવ્યા છે. પરંતુ એક વાત કહી દેવી જોઈએ કે, સંતતિ પ્રાપ્ત ન થવામાં એકલી ક્ષેત્ર (સ્ત્રી)ની જવાબદારી હોતી નથી; કેમકે ક્ષેત્ર સારૂં હોવા છતાં જો બીજક કસદાર ન હોય તો છોડ (પ્રજા) ક્યાંથી સારો થઈ શકે ? એક પ્રસિદ્ધ ચારણનો દુહો છે કે—

ધરા બિન ધાન ન નિપજે, કણ બિન માહુ ન હોય;
ઓઢા ઘેર જખરો, (જો) માથે હોથલ હોય.

એટલે કસદાર જમીન (ધરા) વગર અનાજ નીપજતું નથી. તેમજ ઉતમ બી (કણ) વિના વીર્યવાન (માહું) પાક થઈ શકતો નથી દાખલા તરીકે હોથલપદમણી સ્ત્રી અને શૂરવીર ઓઢાના યોગથી જ તેમનો પુત્ર જખરો દુનિયામાં પરાક્રમી થયો.

આ ઉપરથી બીજક શુદ્ધિ માટે વિચાર કરવા જરૂર છે.

સંતતિ ન થવાનાં કારણ માટે સ્ત્રી પુરૂષની પરીક્ષા—

જેને સંતાન ન થતું હોય તેમાં ક્ષેત્રની ખામી છે કે બીજકની ખામી છે તે નક્કી કરી તે ખામી સુધારવા માટે જો ખાત્રી કરવી હોય તો, સ્ત્રીને રજોદર્શન થવા પછી પાંચમે દિવસે બે માટીનાં કુંડા (ફુલ–ઝાડ વાવવામાં આવે છે તે) લાવવાં. તેમાં ખેતરાઉ કાળી માટી ભરવી. અને એકેક મુઠી કાળા ચણા આ બન્ને માટી ભરેલા કુંડામાં વાવણીની પેઠે છાંટી દેવા. પછી તે બન્ને જૂદા જુદાં કુંડા પૈકી એકમા સ્ત્રી અને બીજામાં પુરૂષે સારી પેઠે માટી પલળે તે પ્રમાણે પેશાબ કરીને તે બન્ને કુંડાં હવા પ્રકાશ મળે તેમ ખુલ્લાં મુકી રાખવાં. પછી તેમાં પાણી કે પેશાબ કરવા વિના પડયા રાખવાથી જે કુંડામા ચણા ઉગી નીકળે તે કુંડામાં પેશાબ કરનારમાં સંતતિબીજક છે તેમ સમજવું, ત્યારે જે કુંડામાં ચણા બળી જાય તેમનામાં સંતતિ બીજકની ખામી છે તેમ કહી શકાય.

ખાણા પીણાથી કે અતિ શ્રૃંગારથી નામર્દિને નોતરે છે. એટલે નામર્દિ ટાળવાના ઉપાયો બતાવવા પહેલાં તેવી નામર્દિને ઇરાદા પૂર્વક આવતી અટકાવી શકાય તે માટે જરૂરી સુચનાઓ કરવી જોઇએ, કેમકે દર્દ આવવા પછી ઉપાયો કરવા કરતાં, દર્દને આવતુંજ અટકાવવું તે વધારે ડહાપણ ભરેલું છે.

બાળ લગ્ન—

અત્યારે ઘણા માબાપો રૂઢીને આધિન બનીને કે લ્હાવો લેવાની હોંસથી પોતાનાં નાના બાળકોને પરણાવી દે છે. આવા ઢીંગલા ઢીંગલીનાં લગ્નથી તે નિર્દોષ બાળકના શરીરનો રાજા (વીર્ય) નિઃસત્વ બને છે.

નામર્દાઇમાં જેમ બાળલગ્ન જવાબદાર છે, તેમ કેટલાક ઉચ્છૃંખલ બાળકોની હસ્તદોષની પ્રવૃત્તિ પણ તે માટે જવાબદાર છે. એટલે પહેલી તકે આપણે નિર્મળ વાતાવરણ અને બ્રહ્મચર્યના મહીમાનો પ્રચાર કરવાની આવશ્યકતા છે. કેમકે મોટા ભાગે બાળકો અનુકરણ કરતાં શીખે છે. એટલે જો માબાપો કે ઘરના વડેરાઓ બ્રહ્મચર્ય તેમજ સાત્વિક વાતાવરણને જાળવવાને કાળજી રાખે તો બાળકો આડે માર્ગે ન ચઢી જતા દૃઢ મનનાં અને દીર્ઘાયુષી બને.

ચા અને કાફી—

આપણા પૂર્વજોએ દૂધ અને પાણી ભેગાં કરીને પીવાની સખ્ત મના કરી છે. શાસ્ત્રોક્ત રીતે પણ દૂધ અને પાણી સાથે પીવાથી કળતર થાય છે. છતાં એનો પ્રચાર એટલો બધો વધી ગયો છે કે ગરીબ અને તવંગર, બાળક અને વૃદ્ધ, સ્ત્રી અને પુરૂષો દૂધ પાણીની આસાદી રૂપ ચા દેવીના ગુલામ બની ગયા છે. અત્યારે ચાથી બચી જનારા શોધવા જઇશું તો તેવા નસિબદાર ભાગ્યેજ ,

શોધ્યા જડશે. ચાની જડનો શોખ વધતાં વધતાં છેક સુવાવડીની પથારીમાં પણ પહોંચી ગયો છે અને તેથી ચા-ભુખી માતા પોતાનાં કુમળા બાળકોને પણ ગળથુથીમા ચા પાવામાં આનદ માની તેના શરીરને પાયમાલ કરવાને હોંશથી મગલાચરણ કરી દે છે

ચાના વ્યસનની શરૂઆત શોખથી, દેખાદેખીથી કે ગજા ઉપરાંત કામ કરનારાને નવીન જાગૃતિ લાવવાના ઉદ્દેશથી થયેલી લાગે છે. ઘડીભર માની લઈએ કે આવા ઉત્તેજક (માદક) પીણાથી લોહી તપી જતાં થકેલા મગજને જાગૃતિ મળ્યા જેવુ દેખાય છે ખરૂં; પરતુ આ રીતે કુદરતી હદ ઉપરાંત લોહીને તપાવવાથી તે પાતળું પડે છે અને પરિણામે આતરડા તેમજ જઠર નબળાં પડી તેથી બદહજમી થાય છે ને લોહી પાતળુ પડવાથી ધાતુક્ષીણ થાય છે.

કોફી પણ આવુ જ ઉત્તેજક પીણ્ છે. તેનામા વધારે જાગૃતિ લાવવાનુ બને છે. તેથી કોફીનો પણ ઘણો ઉપયોગ કરે છે. પરંતુ તેના લાભાલાભ માટે એક મુસલમીન વિદ્વાને કહ્યુ છે કે—

કફ કટન બાદી હરન, ધાતુ ક્ષીણ બળહીન,
લોહીકા પાની કરે, દો ગુન અવગુન તીન

એટલે કોફીમા કફને તોડવા અને બાદીને હરવાનો એમ બે ગુણ છે ત્યારે ધાતુનો ક્ષય કરવાનો, તાકાત હરી લેવાનો અને લોહીનુ પાણી કરવાનો એમ ત્રણ અવગુણ છે તો કામચલાઉ બે ગુણને માટે ત્રણ અવગુણને નોતરુ દેવુ કે કેમ ? તે વાચનારેજ વિચારી લેવાન છે. પરતુ એક વાત યાદ રાખવી કે શરીરનો આધાર લોહી ને ધાતુ ઉપર છે એટલે જેના સેવનથી લોહીનુ પાણી થઈ જતું હોય અને ધાતુનો નાશ થતો હોય તેવા ઝેરનો પ્યાલો મોંયે ધરવો હોય તો પછી ફીકાશ, અશક્તિ, નામર્દી, બદહજમી,

દુખાવો, માથાનું ફરવું અને છેવટ ક્ષય—સંગ્રહણીની ફરીયાદ કરી શકાશે નહિ.

ચા અને કોફીના ગેરફાયદા માટે વૈદક શાસ્ત્રોમાં બહુ વિસ્તારથી વર્ણન કરેલ છે. અને તેમાં રહેલા ઝેરનું પૃથક્કરણ કરી બતાવ્યું છે.* પરંતુ આવી ઉંડી વાતમાં ન ઉતરતાં અત્રે જે તેનાં પરિણામ માટે ટુંકમાં કહ્યું છે તેથી ચેતી જવા ભલામણ છે

તમાકુ—

શરીરને બગાડવામાં ચા-કોફી ઉપરાંત તમાકુ પણ એક ઝેર છે. તમાકુ એ હિંદની પેદાશ નથી; પરંતુ અમેરિકાના ટિમ્બકટુ શહેરમાંથી આવેલી ઝેરી ચીજ છે, તેમ તેના નામ ઉપરથી પણ ખાત્રી થશે જો તમાકુ જરૂરની હોત તો કુદરતે તેની ઉત્પત્તિ આપણા દેશમાં અનાદિથી કરી હોત. ફકત દવામાં તેનો ઉપયોગ વિષ પ્રયોગ તરીકે થાય છે. તેથી તે વપરાસની ચીજ ગણાય નહિ. તમાકુ સ્નાયુ શિથિલ કરનાર છે, પછી તેનો ગમે તે રીતે ઉપયોગ થતો હોય અત્યારે તેનો ઉપયોગ લોકો સળગાવીને ધૂમાડા ખેંચવામા, ચાવવામા, સુંઘવામા અને દાંતે દેવામાં વ્યસન તરીકે કરે છે. પણ તે દરેક ઉપયોગ એકંદરે હાનીકારક છે તે માટે લોકોકિત છે કે-- " ખાય તેનો ખુણો પીએ તેનું ઘર, અને સુંઘે તેનાં કપડાં ત્રણે બરાબર " એ વ્યસનનો ખુલ્લો ફજેતો કરે છે "

એકંદર વ્યસન માત્ર શરીરને હાનીકારક છે. છતાં આજકાલ શોખથી, દેખાદેખીથી અથવા તો શરીરમાં સ્ફૂર્તિ લાવવાની ખોટી લાલચથી ફસાઇને લોકો જેમ જેમ તેનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છે, તેમ તેમ દર્દોનો રાફડો ફાટયો છે. કોકિન જેવી ઝેરી ચીજ પણ

* મહીના મહોદય ભાગ ૧ લો જુઓ

કેટલાક શોખની ખાતર વાપરીને અંતે ખુવાર થયા છે. અને થાય છે માટે કોઈપણ વ્યસનની પરાધિનતા રાખવી ઇષ્ટ નથી.

ઉપરના વ્યસનોથી અને અનિયમિત તેમજ અયેાગ્ય ખેારાકના સેવનથી અત્યારે દેશમાં મેાટા ભાગે તાકાદ ખેાવાઇ ગઇ છે. એટલે તે મેળવવાને દરેક મનુષ્ય ફાંફાં મારે છે; પરંતુ એક તરફથી ગુન્હેા કરવેા અને બીજી તરફથી તેવા ગુન્હાની સજા ભેાગવ્યા વિના છુટી જવું તે બની શકે નહિ. કુદરત એવી ઘેલી નથી કે આપણી આ ચેારી તેના ધ્યાન બહાર રહી જાય. કુદરત તેા દયાળુ છે. એટલે કેાઇપણ ગુન્હેા કરનારને તે ચેતાવે છે, છતાં તેને ન ગણકારતાં ગુન્હેા કર્યા જ જઇયે તેા પછી તેનાથી બચવાને કેાઈપણ દવા કે પ્રયેાગ અજમાવવેા તે કુદરતની હાંસી કરવા બરાબર છે.

વ્યસનેા છેાડવાના ઉપાય—

વ્યસન એ વળગાડ છે. એટલે જેમ વહેમમાં પડેલાં માણસેાને પેાતાનું ભાન રહેતુ નથી તેમ વ્યસનમાં ઘેરાઇ જનારને પેાતાના દેહની કિંમત સુઝતી નથી. વ્યસનથી તન (શરીર) મન (બુદ્ધિ) ધન (લક્ષ્મી) એ ત્રણેની હાની થાય છે; છતાં વ્યસનની પરાધિનતા મેાહરૂપે પરિણમવાથી તેને છેાડતાં ઘણી મુશ્કેલી પડે છે.

વ્યસન છેાડવા ઇચ્છનારે પહેલાં તેા મનેાબળ દ્રઢ કરવું જોઇએ. પેાતાને ચેાંટેલા વ્યસનથી પેાતાના તન–મન અને ધનની શું ખુવારી થઇ છે ? અને ભવિષ્યમાં તેથી શું નુકશાન થશે તે દષ્ટિ સામે લાવીને તેના દુર્ગુણેા તરફ હૃદયમાં પાકેા અણગમેા ઉત્પન્ન કરવેા જોઇએ. તે પછી વિચાર કરવેા કે વ્યસન એ જડ છે અને હું ચેતન છું. તેા જડનેા તાબેદાર હું કેમ રહું ? આ રીતે આત્મબળ જેમ જેમ

ખીલતું જશે તેમ તેમ વ્યસન. તેની મેળે એ ડગલાં પાછું પડવા માંડશે.

કેટલાક વ્યસનીઓ પોતાનું વ્યસન ધીમે ધીમે ઓછું કરવાની ધારણા રાખે છે, પરંતુ તે રીતે સ્નેહ છુટી શકે નહિ. કોઇના સાથે નાતો–સંબંધ થયો હોય તે પછી નાલાયક જણાય છતાં સાથે રહેતાં સુધી તેવો સ્નેહ છુટી શકતો નથી; કેમકે આંખની શરમ પહોંચે છે. તેવીજ રીતે વ્યસનને પરવશ પડેલા વ્યસની જ્યાંસુધી એક વાર પણ તેના સંગમાં રહે ત્યાંસુધી ધીમે ધીમે ઘટાડવાની આશા રાખવી નકામી છે.

એકાએક વ્યસન છોડી દેવાથી પ્રથમ શરીરમાં સુસ્તિ થાય છે, ડીલ ભાંગે છે. માથું ફરે છે, પેટ ચડીને ઝાડા થાય છે, વગેરે ઘણાં ચિન્હો દેખાય છે. તેનું કારણ એજ છે કે લાંબા વખતની ટેવથી શરીરમાં ફરતું લોહી તેવા વ્યસનના ઝેરથી એકતાર થઇ ગયું હોય છે. એટલે જેમ રાંટો થયેલ જોડા સરખો કરીને પહેરતાં ઉલટો ડંખે કે કઠે છે, તેમ વ્યસનની ચીજ ન મળવાથી લોહીની ગતિમાં ફેર પડે છે. તેનો તપારો ઓછો થવા માંડે છે, અને હમેશનું ટેમ્પરેચર બદલાય છે. તેથી જેમ ઋતુ ફરતી વખતે ઘણાને સળેખમ–તાવ વગેરે રોગચાળો વધેલો દેખાય છે તેમ નિત્યના વપરાસમાં ફેરફાર થવાથી લોહી–સ્નાયુ વગેરે દરેકને તેની અસર જણાય છે. અને જેમ કોઇ તપસ્વીને ચળાવવાને દેવ દેવીઓ મહેનત કરવાની વાતો સંભળાય છે, તેમ વ્યસનને ચળાવવાને આ શરીરના વિકારો આગ્રહ કરે છે. આવે વખતે જો બે–ચાર દિવસ દ્રઢતા રાખવામાં આવે તો નવા તૈયાર થતા શુદ્ધ લોહીનું જોર વધી જવા પછી તે ઝેરી તત્ત્વોનાં રજકણોનું જોર ફાવી શકતું નથી.

જો વ્યસન છોડવામાં મનના વિકારો વશ ન રહે તો ઉપવાસ કરવાથી વ્યસનનું જોર ચાલી શકતું નથી. જૈનોમાં ગમે તેવા વ્યસનો છતાં ઉપવાસ કરી તેઓ વ્યસનને છોડી શકે છે. તે જો ધારે તો બીજે દિવસથી તેના ગુલામ થતા બચી જાય. બીજા જે ઉપવાસના વ્રતને પાળવા જેટલી હિંમત વિનાના હોય કે ઉપવાસથી અજ્ઞાન હોય તેવા મનુષ્યો કેવળ પાણી કે ફળ ઉપર થોડો વખત કાઢે તો વિકારો ઉપર જરૂર જય મેળવી શકશે.

આવા વ્યસનોમાં દારૂ અફીણ વગેરે કુટેવો બંધ કરીને નીચેની ગોળીનું દશબાર દિવસ સેવન કરવામાં આવે તો, તે તેવા વ્યસનીની પરાધિનતા છોડાવી શકે છે. આ રીતે જ્યારે પાંચ સાત દિવસે દારૂ–અફીણનો પ્રેમ છેક છૂટી જાય પછી આ ગોળી ધીમે ધીમે ઘટાડી પાચ છ દિવસમા તેની પરાધિનતા પણ કાઢી નાખવી. કેમકે તેમાંના મિશ્રણો પણ ઝેરનુ ઔષધ ઝેર જેવાં છે એટલે બકરૂં કાઢતાં ઉંટ ન પેસે તે ધ્યાનમા રાખવુ

<u>વ્યસનહર ગુટીકા</u>—

કરેણના મૂળની છાલ, શુદ્ધ ઝેરકોચલા, સંદરશોસ, અફીણ, ધતુરાના ફીંડવાના બી, લીંડીપીપર એ સર્વે સરખે ભાગે લઈ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી મધમાં અડદ જેવડી ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એકેક વ્યસનના પ્રમાણમા વ્યસનીને આપીને ઉપર પચે તેટલું દૂધ પીવું.

ચા અને કોફીના વ્યસનીયો માટે પીણા વિના ન ચાલે તો દુધનો કાઢો કરીને પીવો સારો છે. અને જો તેથી પણ તૃપ્તિ ન થાય તો ઉકાળામાં ચા કે કોફી ન નાખતાં કુવાડીયાનાં બીનું ચૂર્ણ,

કાળીજીરી કે તુળશીના પાનનું ચૂર્ણ નાખવાથી સ્વાદમા-રંગમા અને તલપમાં તેની ગરજ સારશે અને એ ચીજો પરિણામે લાભપ્રદ નીવડશે.

કુવાડીયાનાં બી—ટોનીક છે. તેના સેવનથી ચામડીનાં દર્દો—ધોળોકોઢ (વીચર્ચિકા) મટે છે. હાલ જે કાફીના તૈયાર ડબ્બા વેચાય છે તેમાં પણ કુવાડીયાના કચરાને કુટી મારીને ફાયદાના ઈરાદાથી ખુદ સાથે ભેળવી દઈ દગો થતો હોય તેમ કહેવાય છે. પરંતુ એવા મિશ્રણથી તો બગડે બે (!) જેવું થાય છે. માટે કુવાડીયાનાં બી જરા શેકીને તેનું ચૂર્ણ કાફીને બદલે વાપરવું સારૂં છે

કાળીજીરી—કરીમનું ઝેર મટાડે છે, ગુદમના ગોળાના દર્દમાં પણ આરામ આપે છે, જીર્ણ જ્વર મટાડે છે, ને તે પાચક હોવાથી અનુક્રમે ભૂખ લાગે છે. પણ કાળીજીરીની ચા કરવી હોય તો તે ઉકળેલું પાણી નીચે ઉતરતી વખતે નાખવી અને પછી માથે તેને ઢાંકણું ઢાંકી પાચ મિનિટ રહેવા દીધા પછી વાપરવાથી કડવાશ લાગતી નથી ને ઉકાળાનો રંગ-સ્વાદ ચાને ભૂલાવે છે.

હોતું નથી, પણ એથી ઉલટું જીવનને ઉશ્કેરનારાં કૃત્રિમ ખાણા પીણાં, રહેણી કરણી તથા પાશ્ચિમાત્ય પરાધિનતામાં ફસાઇ જવાથી ઘણાં જીવન મરવાને વાંકે જીવતાં જેવાં દેખાય છે.

દેશમાથી જેમ જેમ તાકાદ ઓછી થતી ગઇ તેમ તેમ કૃત્રિમ તાકાદ આપનારાં ઔષધોનાં પાટીયાં ઠામોઠામ દેખાવાં લાગ્યાં છે. કોઇ ' શકિતસંજીવની ' તો કોઇ ' શંઢત્વવિનાશક તૈલ ' ની વાતો કરીને તેવા નામર્દ થયેલ મનુષ્યોને મર્દ બનાવવાની આશા આપી રહ્યા છે. અને ઘણા મૂખ લોકો તેમાં ફસાઇને પૈસાનું પાણી કરે છે. નામર્દી એ એવો છુપો રોગ છે કે તેની ખુલ્લી ફર્યાદ થઇ શકતી નથી. એટલે આવા અજાણ્યા ઔષધોમાં મો માગ્યા પૈસા આપવા પડે છે અને તે છતા તેમા ઉલટા નાસીપાસ થઇને અકાળે મરણને શરણ થવુ પડે છે, છતા તેમા ' ચોરની માનુ કોઠીમા મો ' જેવો ધંધો હોવાથી તેવી ખુવારી અટકી શકતી નથી.

તાકાદને માટે કુદરતે આપણને સર્વ સાધનો આપેલા છે. ગરીબમા ગરીબ માણસ પણ વગર પૈસે વ્યાધિમુક્ત થઇ-જીવી શકે તેવી દરેક ઔષધીઓ આ દેશમા ચોતરફ પથરાયેલી છે, છતા તેવી પ્રભુની કૃપાને ન ઓળખનારા આપણે રણવગડે ફાંફાં મારવાને દોડી રહ્યા છીયે. અને કેડમા દીકરો છતા સીમમાં શોધવા જઇએ છીએ. આ મૂર્ખાઇ માટે કુદરત આપણને જરૂર હસતી હશે.

તમારા પાસે વગર પૈસે સ્વચ્છ પાણીનો પાર નથી, પાચક દ્રવ્ય તરીકે મીઠું પુષ્કળ થાય છે, સ્વચ્છ હવા અને પ્રકાશ તો અહોરાત્રી પથરાયેલાજ છે. અનાજના એક કણમાંથી સહસ્ત્ર કણ ઉત્પન્ન થઇ શરીરને પુષ્ટિ આપે છે. દુધ, ઘી કે માખણ જેવી શકિત કોઇપણ દવામાં છેજ નહિ. છેવટ તે ન મળે તો તક્ર (છાશ) માં પણ અજબ

ચૈતન્ય છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણે મિષ્ટાન્ન કરતાં કોદરાની કિંમત ઉંચી આંકી હતી, તેમાં સમજવા જેવું તત્વ રહેલું છે. શરીર એ પંચભૂતનું પુતળું છે, એટલે તેમાં રહેલાં પાંચતત્વને પોષણ મળ્યા કરે તો તેને ઘસારો નજ લાગે. ઝેરી પીણાથી તે પૌષ્ટિક તત્વો હણાય છે માટેજ ઝેરી પીણાનો નિષેધ કર્યો છે. એમ સમજીને શરીરનાં પંચભૂતને પોષવા માટે તે પાંચે તત્વોને પોષણ મળી શકે તેવો ખોરાક શરીર માટે જરૂરનો છે. દૂધમાં આ પાંચે તત્વો છે. માટેજ દૂધનો ખોરાક પૌષ્ટિક ગણાવ્યો છે.

ખાંડ કે બૂરૂં—

અત્યારે મોટોભાગ સ્વાદનો રસીયો બની ગયો છે. જમણમાં મિઠાઇ, પીવામાં ચા–કોફી–કોકો–કોલ્ડ્રીંક, લેમન, શરબતી પીણા વગેરેની વપરાશ એટલી તો વધી ગઇ છે કે દરેક ક્ષણે આપણે પંચ તત્વોને ઘસારો આપીને આત્મઘાત વધારતાજ જઇએ છીએ. ભાષામાં પણ ખાંડને બુરૂં (ખરાબ) કહેલ છે; છતાં તેમાં રહેલા ગળપણનો આસ્વાદ આપણાથી છોડાતો નથી અને પરિણામે શરીરને પાયમાલ કરીને પછી પશ્ચાત્તાપ કરીએ છીએ, તે રાંડયા પછીના ડહાપણ જેવું છે.

એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે શેરડી એ પૌષ્ટિક છે એટલે શેરડીમાંથી શુદ્ધ રીતે થતો ગોળ કે ખાંડ વાપરવામાં ઓછો ભય છે. પરંતુ અત્યારે ગોળની રતાશ ગમતી નથી તેમ દેશી ખાંડની કૃતિ બહુ મોંઘી પડવા સાથે તેમાં ચળકાટ–ઉજાશ જામતો નથી તેથી ઘણાની આંખે તેના કરતાં પરદેશી ખાંડ–કે જે આંખને ગમે તેવી ઉજળી દૂધ જેવી દેખાય છે–તેજ વધુ ગમે છે અને ખરીદાય છે.

આ પરદેશી ખાંડ એકલી શેરડીમાંથી બનતી નથી; પરંતુ

ગાજર-મુળીયાં-વગેરે જેમાંથી ગળપણ મળે તેમાંથી સોંઘી પડે તે રીતે ખાંડ તૈયાર થાય છે. આવું ગળપણ તો ડામરમાંથી અને નરકમાંથી પણ તેઓ કાઢવા લાગ્યા છે. વળી તે ખાંડને ચળકાટવાળી તથા ધોળી બનાવવાને દૂધને બદલે લોહીથી ધોવામાં આવે છે તેથી આ ખાંડના મૂળ તત્વો અપથ્ય છે. અને તેના અતિ સેવનથી મધુ પ્રમેહ (મીઠો પેશાબ) હરસ (અર્ષ) વગેરે વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે માટે તેની મોહનીમાંથી બચવા જરૂર છે.

સંચાનો લોટ—

કેટલીક વખત સાત્વિક ખોરાક લેવા છતાં તેની કૃતિમાં ભૂલ થવાથી માંદગીનાં કારણો વધે છે. હાલમાં ઘણા શહેરોમાં મશીનથી ચાલતી ઘંટી દાખલ થવાથી તેવા ગામોમાં જેટલાં ઘર તેટલા દાકતર થઇ પડયા છે. આમ થવાનું કારણ એજ છે કે ખોરાકમાં તત્વાતત્વનો વિવેક જળવાતો નથી. સારૂં અનાજ ખાવા છતાં તે સંચામાં દળાયાથી તેમાં રહેલું સત્વ ઘણે ભાગે બળી જાય છે. બીજી તરફથી અનાજ ઉપર રહેલ ફોતરી કે જે લોટમા થૂલારૂપે હોય છે. આ થૂલામાં પૌષ્ટિક તત્વ વિશેષ રહેલું છે. છતાં મોંની સુંવાળપને ખાતર તે કાઢી નાંખવામાં આવે તો પછી એવડું તત્વ ગુમાવેલું અનાજ ફાયદો ન કરે તે સ્વાભાવિક છે; છતાં આપણે આપણી ભૂલો ન જોતાં ખોરાકને નીંદતા રહીને 'ભાવતું નથી' તેમ કહીયે અને જીભે સ્વાદ લગાડવાને ખાટા-તીખા સ્વાદો વાપરી ઝેરમાં ઝેર ઉમેરતા જઇએ તો હમેશના રોગી રહેવું પડે, તેમાં આશ્ચર્ય જેવું નથી.

બ્હેનોના મંદવાડ—

આવી શ્રીમંતાઇના પરિણામે બ્હેનોના મંદવાડ બહુ વધી

પડ્યા છે અત્યારે ઉછરતી બાળાઓના મો સામુ જોતા પણ દયા ઉપજે એવી ફિકાશ દેખાય છે બાર વર્ષની બાળાની ચામડીમા કરચલીયો પડે, ચાલતા શ્વાસ ચડે અને નિદ્રા ખોવાઇ ગઇ છે તેવી ફરિયાદો સાભળવી પડે છે તેમ થવાના શા કારણો છે તેનો તમે કદી વિચાર કર્યો છે? મરણના આકડાને બારીક રીતે તપાસીએ છીએ તો બાળમરણ અને યુવાન સ્ત્રીઓના અકાળે મરણ થવાનો આકડો બહુ ભયકર હોય છે આ બાબતમા પહેલા પ્રકરણમા ઘણુ કહેવાઈ ગયુ છે અને સ્ત્રીઓના રોગો-સુવાવડ વગેરે સબધમા ખાસ પ્રકરણો આગળ લખવાના છે તેથી અત્ર વધારે ન જણાવતા એટલુ તો કહેવુ પડશે કે બ્હેનોયે શ્રીમતાઇમા અગ કસરતનો લાભ ગુમાવ્યો છે હાથે દળવા વિના શરીરના સ્નાયુને કસરત મળતી નથી, પાણી ભર્યાથી જે આખુ શરીર કસાતુ હતુ અને જળાશયે જવાથી ખુલ્લી હવાનો લાભ મળતો હતો તે હવે રહ્યો નથી ઘરે દુઝાણા ન રહેવાથી છાશની કસરત અને માખણની મજા સ્વપ્નમા પણ સાભરતી નથી બે ઘડી સરખી સખીઓ મળી રાસડા રમતી તે પણ ભૂલી જવાયુ છે જરા બહાર જતા ગાડી કે મોટર જોઇએ, પગને સ્લીપર જોઇએ, તાપ ઝીલવા છત્રી જોઇએ અને પવન નાખવા દાસી સાથે જોઇએ આવી માઇકાગળી માતાઓ પાસેથી શૂરવીર પ્રજાના વારસાની આશા ક્યાથી રાખી શકાય?

ટૂકમા ખાણા પીણામા પથ્યાપથ્યનો વિવેક રાખી નિયમિત આહાર લેવાય, પાણી સ્વચ્છ અને બને તો ઉકાળેલુ વાપરવામા આવે તથા ખુલ્લા હવા પ્રકાશનો ઉપયોગ કરવા માટે કાળજી રાખવા સાથે અગ કસરતથી શરીરનો પરસેવો ઉતારવામા આવે તો તેમા જેટલી કાળજી રાખીએ તેટલે અંશે આયુષ્ય વધી શકે છે

જીવવાનો હક્ક—

મનુષ્ય, પશુ, પક્ષી કે વનસ્પતિ સૌને ચોક્કસ મુદત જીવવાનો હક્ક છે. આવો હક્ક પશુ–પક્ષી અને વનસ્પતિ હજી સુધી નિર્બાધ રીતે ભોગવે છે ત્યારે મનુષ્ય પોતાની બેદરકારીથી જીવવાનો હક્ક સ્વતઃ ગુમાવતો હોય તેમ દેખાય છે.

પૂર્વકાળે મનુષ્યનાં આયુષ્ય બહુ લાંબાં હતાં. પરંતુ હાલમાં પણ સો વર્ષ જીવવું એતો મનુષ્યનો ખાસ હક્ક છે તેમ શાસ્ત્રો પોકારી રહ્યાં છે. સામાન્ય આશિર્વાદમાં પણ '**शतम् शरदं जियेत्**' એટલે 'તું સો શરદઋતુ જીવ' એમ કહેવાય છે. જ્યારે જીવવાના હક્ક ભોગવી શકે તેવા અત્યારે પણ સો વર્ષને બદલે દોઢસો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવનારા ઘણા દાખલા મળી આવે છે.

દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવનારા મનુષ્યો—

૧ કબીર પંથના સ્થાપક કબીર સાહેબ સને ૧૩૯૯ માં જન્મ્યા હતા અને ૧૫૧૯ માં દેહમુક્ત થયા હતા એટલે તેમનું જીવન ૧૨૦ વર્ષનું હતું.

૨ આચાર્યશ્રી વલ્લભાચાર્યના શિષ્ય શ્રી સાસા હરીદાસજી ૧૨૬ વર્ષ જીવ્યા હતા. જ્યારે વૈશ્નવની વાર્તામાં તેમણે ૧૫૨ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવ્યું હતું તેમ જણાવ્યું છે.

૩ દક્ષિણમાં રામાનુજ સંપ્રદાયના મૂળ સ્થાપક આચાર્યશ્રી રામાનુજ સ્વામીનું જીવન ૧૨૧ વર્ષનું જણાવે છે.

૪ પાટણનો પ્રસિદ્ધ ભૂપતિ વનરાજ ચાવડો ૧૧૦ વર્ષ જીવ્યો ને તેમનો પુત્ર યોગરાજ ૧૨૦ વર્ષ જીવ્યો. (પ્રબંધ ચિંતામણી)

પડયા છે. અત્યારે ઉછરતી બાળાઓનાં મોં સામું જોતાં પણ દયા ઉપજે એવી ફિકાશ દેખાય છે. બાર વર્ષની બાળાની ચામડીમાં કરચલીયો પડે, ચાલતાં શ્વાસ ચડે અને નિંદ્રા ખોવાઇ ગઇ છે તેવી ફરિયાદો સાંભળવી પડે છે. તેમ થવાના શા કારણો છે તેનો તમે કદી વિચાર કર્યો છે? મરણના આંકડાને બારીક રીતે તપાસીએ છીએ તો બાળમરણ અને યુવાન સ્ત્રીઓનાં અકાળે મરણ થવાનો આકડો બહુ ભયંકર હોય છે. આ બાબતમાં પહેલા પ્રકરણમાં ઘણું કહેવાઈ ગયું છે અને સ્ત્રીઓના રોગો–સુવાવડ વગેરે સંબંધમાં બાપ્ર પ્રકરણો આગળ લખવાનાં છે તેથી અત્ર વધારે ન જણાવતાં એટલુ તો કહેવું પડશે કે બ્હેનોયે શ્રીમતાઇમાં અંગ કસરતનો લાભ ગુમાવ્યો છે. હાથે દળવા વિના શરીરના સ્નાયુને કસરત મળતી નથી, પાણી ભર્યાથી જે આખુ શરીર કસાતું હતુ અને જળાશયે જવાથી ખુલ્લી હવાનો લાભ મળતો હતો તે હવે રહ્યો નથી. ઘરે દુઝાણા ન રહેવાથી છાશની કસરત અને માખણની મજા સ્વપ્નમાં પણ સાંભરતી નથી. બે ઘડી સરખી સખીઓ મળી રાસડા રમતી તે પણ ભૂલી જવાયું છે. જરા બહાર જતાં ગાડી કે મોટર જોઇએ, પગને સ્લીપર જોઇએ, તાપ ઝીલવા છત્રી જોઇએ અને પવન નાખવા દાસી સાથે જોઇએ આવી માઇકાગલી માતાઓ પાસેથી શૂરવીર પ્રજાના વારસાની આશા કયાંથી રાખી શકાય?

ટૂંકમા ખાણા પીણામાં પથ્યાપથ્યનો વિવેક રાખી નિયમિત આહાર લેવાય, પાણી સ્વચ્છ અને બને તો ઉકાળેલું વાપરવામાં આવે તથા ખુલ્લા હવા પ્રકાશનો ઉપયેાગ કરવા માટે કાળજી રાખવા સાથે અંગ કસરતથી શરીરનો પરસેવો ઉતારવામાં આવે તો તેમાં જેટલી કાળજી રાખીએ તેટલે અશે આયુષ્ય વધી શકે છે.

જીવવાનો હક્ક—

મનુષ્ય, પશુ, પક્ષી કે વનસ્પતિ સૌને ચોક્કસ મુદત જીવવાનો હક્ક છે. આવો હક્ક પશુ–પક્ષી અને વનસ્પતિ હજી સુધી નિર્બાધ રીતે ભોગવે છે ત્યારે મનુષ્ય પોતાની બેદરકારીથી જીવવાનો હક્ક સ્વત. ગુમાવતો હોય તેમ દેખાય છે.

પૂર્વકાળે મનુષ્યના આયુષ્ય બહુ લાબા હતા. પરતુ હાલમા પણ સો વર્ષ જીવવું એતો મનુષ્યનો ખાસ હક્ક છે તેમ શાસ્ત્રો પોકારી રહ્યાં છે. સામાન્ય આશિર્વાદમા પણ '**शतम् शरदं जिवेत्** એટલે 'તું સો શરદઋતુ જીવ' એમ કહેવાય છે જ્યારે જીવવાના હક્ક ભોગવી શકે તેવા અત્યારે પણ સો વર્ષને બદલે દોઢસો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવનારા ઘણા દાખલા મળી આવે છે

દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવનારા મનુષ્યો—

૧ કબીર પથના સ્થાપક કબીર સાહેબ સને ૧૩૯૯ મા જન્મ્યા હતા અને ૧૫૧૯ મા દેહમુક્ત થયા હતા એટલે તેમનુ જીવન ૧૨૦ વર્ષનુ હતુ.

૨ આચાર્યશ્રી વલ્લભાચાર્યના શિષ્ય શ્રી સાસા હરીદાસજી ૧૨૬ વર્ષ જીવ્યા હતા. જ્યારે વૈશ્નવની વાર્તામા તેમણે ૧૫૨ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવ્યુ હતુ તેમ જણાવ્યુ છે.

૩ દક્ષિણમા રામાનુજ સપ્રદાયના મૂળ સ્થાપક આચાર્યશ્રી રામાનુજ સ્વામીનુ જીવન ૧૨૧ વર્ષનુ જણાવે છે

૪ પાટણનો પ્રસિદ્ધ ભૂપતિ વનરાજ ચાવડો ૧૧૦ વર્ષ જીવ્યો ને તેમનો પુત્ર યોગરાજ ૧૨૦ વર્ષ જીવ્યો (પ્રબંધ ચિંતામણી)

૫ હજીરા પ્રગણામા કહરૂાન નામનો એક જાગીરદાર ઇસ્લામી મૌલવી ૧૨૫ વર્ષની ઉમરે ૧૮૦૯ ની સાલમા મરણ પામ્યો

૬ ગુજરાતમા વસો ગામમા એક નાયણ (હજામ) ની સ્ત્રી ૧૩૫ વર્ષ સુધી જીવી હતી

૭ સને ૧૮૦૯ મા ઓલોદ તાલુકાના મોલણા ગામે એક માલણ ૧૧૭ વર્ષની ઉમરે ખેતરમા જઈ એક યુવતિ માફક કામ કરતી હતી તેવી નોધ મળે છે

૮ ફ્રાન્સ દેશની રાજધાની પારીસ શહેરમા આવેલા ગોરી નામના ગામમા સને ૧૮૦૯ મા એક સોન્મીઆણા'વા નામની ૧૮૦ વર્ષની સ્ત્રી રહેતી હતી તેમ જાણવામા આવ્યુ છે

૯ ઇમમીનાડાયમડ નામની હબસણ જેને પાછળથી વૃદ્ધ વયને લીધે ગુનામગીરીમાથી મુક્ત કરવામા આવી હતી તે ૧૩૦ વર્ષ જીવી હતી

૧૦ મેરીમેગન નામની બાઈ આયરલેન્ડમા ૧૨૯ વર્ષની ઉમરે મરી ગઈ હતી તેના મરણના બે વર્ષ અગાઉ તેની સ્મરણશક્તિ બહુજ મતેજ હતી

૧૧ કેપેરાઇનબેબનર ૧૨૪ વર્ષની ઉમરે એબર્ડીનમા સને ૧૭૫૨ મા ગુજરી ગઇ હતી

૧૨ મેરીકેમરોન સને ૧૭૮૪મા ૧૨૮ વર્ષની ઉમરે ગ્રેગરમા ગુજરી ગઇ હતી

૧૩ આર્ચીબાલ્ડ કેમરોન નામનો માણસ ૮૪ વર્ષ સુધી લાગલાગટ લશ્કરમા વાજુ વગાડનાર તરીકે નોકરી કર્યા પછી ૧૨૨ વર્ષની ઉમરે ૧૭૯૧ ની સાલમા કીથમા ગુજરી ગયો

૧૪ ડોનેલ્ડ કેમરોન નામનો માણસ સો વર્ષની વયે પરણ્યો હતો. ને ૧૭૫૯ માં ૧૩૦ વર્ષની ઉમ્મરે મરણ પામ્યો હતો.

૧૫ પ્રસિદ્ધ ક્રોમવેલ કલોક ૧૩૨ વર્ષ જીવ્યા હતા.

૧૬ મોલવી ઇમામમુલ્લા ૧૩૦ વર્ષ જીવ્યો હતો. તે સને ૧૯૦૦ માં ૧૨૨ વર્ષની ઉમરે ૧૮ મી બંગાળી પાયદળ ટુકડીમા મૌલવી તરીકે કામ કરતો હતો.

૧૭ જોન બેલીસ નોર્ધમ્પટનમાં ૧૩૨ વર્ષની ઉમરે ૧૭૦૬માં મૃત્યુ પામ્યો હતો.

૧૮ અમેરીકામા એક ડોશીને તેના પુત્રો, પ્રપુત્રો, અને પ્રપૌત્રો મળીને ૯૫ માણસોનો પરીવાર છે જેને સંભાળતા ડોશીમા હજુ હયાત બેઠા છે.

આત્મહત્યા—

ઉપર મુજબ છેક અત્યાર સુધીમા પણ લાંબુ આયુષ્ય ભોગવનારા સંખ્યાબંધ દાખલા હિંદ અને પર મુલકમાથી મળી શકે તેમ છે, એ બતાવે છે કે આપણું આયુષ્ય પ્રમાણ પૂર્ણ નહિ ભોગવવામાં આપણે ખરેખર કુદરત વિરૂદ્ધ વર્તીને આત્મહત્યા કરીયે છીયે. અત્યારના ગણિત ઉપરથી આ વાતની ખાત્રી થાય છે. કેમકે છેલ્લા વસ્તીપત્રક પ્રમાણે અમેરીકામા મનુષ્યની સરેરાશ ઉમ્મર ૫૬ વર્ષ જીવવાની આવી છે, ત્યારે હિંદુસ્તાનમાં આવી ગણત્રીમાં ફક્ત ૨૨ વર્ષ જીવવાની સરેરાશ આવી છે આ આંકડા હૃદયને કંપાવે તેવા છે.

મનુષ્ય જીવન કંઇ મોજશોખ કે આત્મઘાત કરવાને માટે સરજાયેલું નથી; પરંતુ દેશનું પ્રજાધન આબાદ રાખવાની તેની ફરજ છે

અમેરીકાના એક ડોકટર પોતાની Science of a new life નામની ચોપડીમાં લખે છે કે " એક સ્ત્રી પુરૂષના જોડલાંથી ૫૦૦ વર્ષમાં ૪૦ લાખ માણસનો પરિવાર પેદા થાય છે. " આથી એક કુટુંબની જવાબદારી શું છે ? તેનો ખ્યાલ આવી શકશે.

વિચારની નબળાઇ—

આપણા સંસારમાં અકાળ મરણ માટે બહુ ભાગે આત્મબળની નબળાઇજ જવાબદાર છે. ઘણાને મોંયેથી એમ સંભળાય છે કે " પાંચમની છઠ્ઠ ન થઇ શકે " આ કહેવત બહુ વિચારવા જેવી છે. મતલબ કે મૂળ કહેવતનો ખરો અર્થ આપણે સમજી શક્યા નથી.

હકિકત એવી છે કે પાચમ સુધીનું આયુષ્ય પ્રમાણ હોય તો છઠ્ઠ સુધી એટલે એક દિવસ વધારે જીવી શકાય નહિં. એ વાત ખરી માનીયે, પરંતુ અત્યારે તો આપણે પાંચમને બદલે એકમે મરવાની ભૂલ કરીયે છીયે અને તે છતાં આપણે આ કહેવતનો દુરૂપયોગ કરીને કપાળે હાથ દેતા શીખી ગયા છીયે.

તમે એટલો વિચાર કરો કે એક કોડીયું દીવેલથી ભરેલું છે, વાટ અને દીવેલ હજી પહોંચતાં છે, છતાં પવનના ઝપાટામાં તેનું રક્ષણ ન કરીએ તો હોલવાઈ જાય છે. આવે વખતે આપણે દીવેલ કે વાટને દોષ નથી દેતા, પરંતુ આપણી બેદરકારીના પરિણામે અકસ્માતથી દીવો હોલવાઇ ગયો છે તેમ કહીયે છીયે આ રીતે મનુષ્યનું આયુષ્ય પણ બેદરકારીથી અધવચ્ચે તૂટી જાય છે એમ જો આપણે સમજી જઇયે તો હાથે કરીને મરવાની ભૂલ ન કરીયે.

આયુષ્ય કેમ ટૂટે છે ?—

શાસ્ત્રમાં આયુષ્ય છ રીતે ટુટી શકે છે તેમ જણાવ્યું છે.

(૧) શસ્ત્રથી (૨) અગ્નિથી (૩) જળથી (૪) ઝેરથી (૫) રાજ્યદંડથી અને (૬) બેદરકારીથી.

આ ઉપરથી આપણે આ છ વાતથી સાવધાન રહેવું જોઇએ. પોતાને હાથે હથીયારથી શિરચ્છેદ કરીયે કે બળતા અગ્નિમાં અગર પાણીમાં ઝંપલાવીયે તો તે મરણને નોતરૂં આપવા જેવું છે. આવીજ રીતે શરીરના રક્ષણ માટે જે બંધારણ નક્કી થયું છે, તેનો ભંગ કરીયે તો તે પણ પરિણામે આયુષ્ય તોડવાને કારણભૂત થાય તે સ્પષ્ટ છે.

શરીર રક્ષણ માટે ઘણી કાળજી રાખવાની અગત્ય છે. પરંતુ કેટલીક વખત રૂઢીના બળથી કે અજ્ઞાનતાને લીધે બાળલગ્ન, અતિશૃંગાર હસ્તદોષ કે ખાવા—પીવાની ભૂલમાં માંદગીને નોતરીયે છીયે એ બરાબર ધ્યાનમાં રાખવાને ભલામણ કરવા પછી હવે સંતતિ પ્રાપ્તિમાં પુરૂષોમાં કયા કયા રોગો વિઘ્નકર્ત્તા છે તે તથા તેના ઉપાયો આપવા દુરસ્ત ધારેલ છે કે જેથી બીજકશુદ્ધિ થઇ શકે.

ધાતુક્ષીણતા—

પુરૂષોની નબળાઇના દર્દોમા ધાતુક્ષીણતા એ અત્યારે સામાન્ય દર્દ થઇ પડયું છે. કેમકે ખાણાપીણામા બીનકાળજી રાખનારો વર્ગ વધારે છે. શહેરોના જીવન ગટરની હવા ઉપર જીવાતાં હોવાથી ખુલ્લી હવા અને અંગકસરતનો લાભ લેવાતો નથી; તેમજ અતિ શૃંગારમાં ઉતરી જવાથી શરીરના રાજા (વીર્ય) ની પાયમાલી વધારે થાય છે. ઘણાં બાળકો ઉછરતી વયમાં હસ્તદોષથી પણ ખુવાર થાય છે. એકંદરે ધાતુની ક્ષિણતાનાં આવાં ઘણાં કારણો છે. એટલે પહેલાં ધાતુક્ષીણ થયેલા દર્દીયો માટે ધાતુ મજબૂત બનાવી શકાય, વીર્યવૃદ્ધિ થઇ શકે અને શરીર

બળવાન બને તેવા ઉપાયો આ નીચે આપવામા આવ્યા છે. તો તે દરદનાં કારણો તથા પ્રકૃતિના ભેદ પારખીને જ્યાં જે મળી શકે અને જે બની શકે તે અજમાવવા; પરંતુ શરીર સુધારવાને જો અંતઃકરણથી કાળજી હોય તો પહેલાં થયેલી ભૂલ સમજી લઇને તેવી ભૂલોથી બચી જવા અને ફરી તેવો કુદરતનો ગુન્હો ન કરવાને દૃઢ નિશ્ચય કરીને કાળજી પૂર્વક દવા વાપરવી કે જેથી ખર્ચ અને શ્રમ લેખે લાગે.

લક્ષણો—ધાતુ ક્ષીણતાથી મન નિસ્તેજ રહે છે, કામકાજમાં બેચેની, મગજની નબળાઈ, બદહજમી તથા શરીરે કળતર થવું વિગેરે ચિન્હો દેખાય છે. આવા દર્દ માટે નીચેનો કોઇપણ ઉપાય અજમાવવા પહેલાં એકાદ બે સાદા રેચથી કોઠો સાફ કરવા ભલામણ છે

જેમ કોઇપણ કપડું રંગવા પહેલા તેને ધોઇને સાફ કરવાથી તેના ઉપર રંગ બહુ સુંદર અને તેજદાર ચઢે છે, તેમ રોગી શરીરના ઉપર કોઇપણ ઉપાય અજમાવવા પૂર્વે સાદા રેચથી કોઠો સાફ કરી લેવા અંગ્રેજી તેમજ દેશી વૈદકશાસ્ત્રો ભલામણ કરે છે, કેમકે તેથી મળશુદ્ધિ થતાં ઉપચારની અસર સારી થાય છે.

ઉપવાસ—

રેચનો અર્થ કોઠાને સાફ કરવો તે છે, એટલે જેમ કોઠો સાફ કરવામા દાકતરો વિલાયતી મીઠું અગર કયાલોમલ અને સોડા આપે છે, તેમ દેશી ઉપચારમાં એરડીયું કે હરડે અને સાક રનું ચૂર્ણ, અથવા શેકેલું કડુ (ભર્જીત) અગર નસોતર, સુંઠ અને સંચળનું મીશ્રણ (ત્રિવૃતાદિ ચૂર્ણ) અથવા પાનનાં બીડી જેવા

પ્રયોગો રોગ અને શરીર જોઇ અપાય છે; પરંતુ આ દરેક ઉપરાંત ઉપવાસ એ શરીરશુદ્ધિ માટે સૌથી ઉત્તમ પ્રયોગ છે. માટેજ કોઈ-પણ ધર્મમાં ઉપવાસ કરવાનું ફરમાન છે. કેમકે તેથી શરીરશુદ્ધિ થવાથી મન નિર્મળ બને છે અને વિકારો દૂર થવાથી ઇન્દ્રિયો વશ થઇ ધર્મમાર્ગમાં ચિત્ત ચોંટે છે.

અમેરીકામાં હાલ શરીરનાં કોઇપણ રોગ મટાડવા માટે કેવળ ઉપવાસના જ પ્રયોગ કરનારાં દવાખાનાં ઉઘડ્યાં છે. જેથી હજારો વિવિધ પ્રકારના અસાધ્ય રોગો મટી ગયા છે. આપણે ત્યાં પણ આદીના તાવ કે તેવાં દર્દોમાં લાંઘણ કરાવવામાં આવે છે. તેનું પણ તેજ કારણ છે. વળી ઇન્ફ્લુએન્ઝા જેવા ભયંકર દર્દ વખતે ઘણા દર્દીઓ કેવળ ઉપવાસથી જ વગર દવાયે બચી ગયા છે.

આ રીતે ઉપવાસ એ શરીરની સુખાકારી તેમજ આરોગ્ય વૃદ્ધિ માટે સારામાં સારો ધાર્મિક પ્રયોગ છે, છતાં આપણે એ કિંમતી સૂત્રને ભૂલી જવાથી કેટલીક વખત રોગથી ઘેરાઇ જઇએ છીયે.

જો દરેક માણસ ધર્મના આ પવિત્ર ફરમાનનો હેતુ સમજી જઇને મહિનામાં બે ઉપવાસ કરે તો અગિયારશ, ચૌદશ (પાખી) અથવા તો પાંચમ, આઠમ જેવા પવિત્ર દિવસે કાયાનું કલ્યાણ થાય અને તે ઉપરાંત રોગ દૂર નાસી જવાથી શરીર ત્રાંબા જેવું રહે.

કેટલાક ભાઇયો ઉપવાસમાં ફરાળનો કચરો ભરીને ઉલટા બાદી વધારે છે તે વાસ્તવિક ઉપવાસ નથી. પરંતુ શરીર સારૂં કરવું હોય તો કંઇ પણ ખોરાક ન લેતાં કેવળ ભૂખ ખેંચી લેવાય તેવા શુદ્ધ ઉપવાસ કરવા. બને તો પાણી ઉકાળીને પીવું. અને કોઠો ચોખ્ખો થાય તેના પ્રમાણમાં એક કે બે દિવસ તે રીતે ઉપવાસ

કરવાથી જઠરને નવો ભાર આવશે નહિ ને જામેલા મળ સાફ થઈ જતા પછીના પ્રયોગો અસરકારક નીવડશે

ધાતુપુષ્ટિ (વીર્યવૃદ્ધિ) ના ઉપાય—

(૧) ધાતુ માટે જગતમા દૂધ જેવો એક પણ પૈાષ્ટીક ઉપાય નથી દૂધ એ આ સૃષ્ટિનુ અમૃત છે એટલે જો નિરોગી ગાયનુ શેડકઢુ દુધ મળી જાય તો તે શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે સારામા સારો ઉપાય છે કહેવત છે કે—" શેડુ નો સવાદ દોણે ન આવે દાદવા " એટલે જેટલી દૂધની કિંમત શેડમા છે તેટલી દોણામા પડ્યા પછી નથી રહેતી

(૨) જો આવી રીતે શેડકઢા દૂધની સગવડ ન બને તો પચે તેટલુ દૂધ લઈ તેમા દેશી સાકર નાખી ગરમ કરવુ ને પછી ધોળી મુસળી તો ૧, કાળી મુસળી તોલો ૧, સતાવરી તો ૧, નરગડી તો ૧, મુગલાઈ બેદાણા તો, ૧ ,કૈાચા તોલો ૧, એખરો તો ૧, જાયફળ તો ૧, એ બધાનુ મીશ્રણ કરી ખાડી વસ્ત્રગાળ કરેલુ ચૂર્ણ બાળકને તોલો ०। અને પકવ ઉમ્મરે એક તોલા સુધી તે ગરમ કરેલા દૂધમા નીચે ઉતારીને નાખવુ પછી તે થોડો વખત ઠરવા દઇ પીવુ

(૩) જાયફળ ટાંક બે અને મોચરસ ટાંક ત્રણનુ ચૂર્ણ કરી તેને જુનો ગોળ ટાંક છ લઇ તેમા એકત્ર કરી તે મિશ્રણની એકવીશ ગોળીયો વાળવી આ એકેક ગોળી હમેશા સવારે લઇ માથે દૂધ પીવાથી ધાત જતી અટકે છે

(૪) કાળા તલ તથા ગોખરૂ દૂધમા ઉકાળીને પીવાથી ધાતુ જતી અટકે છે અને નપુસકપણુ દૂર થાય છે

(૫) અશ્વગંધા (ઘોડા આસોદ) તથા વરધારો સમ ભાગે લઇ તેનુ ચૂર્ણ બનાવી રાખવુ અને દૂધ શેર ०॥ કઢી તેમા

એક ચમચી ઘી તથા ઉપરના ચૂર્ણમાંથી અરધો તોલો ચૂર્ણ નાખી પીવાથી ધાતુ ઘટ થાય.

(૬) ભેંસો ગુગળ, હિંગલો તથા હીરાબોળ એ ત્રણે સરખે ભાગે લઈ કુંવારના રસના એકવીશ પુટ દઈ ખરલ કરી ચણી બોર જેવડી ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એક સવારે તથા એક સાંજે પાણીમાં આપવી. તેથી ધાતુની નબળાઈ ઘટે છે. તેમજ તણખીયો પરમેહ તથા વાના ચસકાનો વ્યાધિ હોયતો તેમાં પણ ફાયદો કરે છે. આ દવાનું સેવન કરનારે ખટાશ, અડદ, મરચાં તથા ચણાનો ખોરાક, ભીંડા, બટેટા ગુવાર એ ચીજો ખાવી;નહિ

કુંડલીયો

(૭) હરદીન પાશેર ડુંગલી, પાશેર ઘીની સાથ
સેવે શ્વેત પ્રભાતમા, પુષ્ટી પામે ધાત.
પુષ્ટી પામે ધાત, શરીરે પુષ્ટ થવાશે,
થાય અંગ બળવાન, સદા દીન સાત ખવાશે,
કહે પ્રાગજી એમ દરદથી બચશે દરદી,
કાંદા શ્વેતની સાથ, સેવશે જે નર હરદી

એટલે હમેશાં પાશેર સફેત ડુંગળીને પાશેર ઘીમાં ધીમી આંચે તળી સાત દિવસ ખાવાથી ધાતુ પુષ્ટ બને છે.

(૮) ઝેરકોચલું શુદ્ધ એક ભાગ અને લીલાગર શુદ્ધ બે ભાગ લઇ તેનું મિશ્રણ કરી સવાર સાંજ દોઢવાલ લેવું ને ઉપર દૂધ પીવું. તેથી નપુંસકતા મટે છે. આ ઉપરાંત ઝામરવામાં પણ:આ પ્રયોગ ફાયદો કરે છે.

(૯) એક જાયફળ કોરી તેની અંદર ધોળી કણેરનાં મૂળનું

દૂધ ભરી પછી તેના મોં ઉપર તે જાયફળને કોરતી વખતે કાઢેલો ગાળ દાબી તે જાયફળ પર ગોધમનો આટો ચઢાવી તેને ઘીના દીવા ઉપર લાલચોળ થઇ જાય ત્યાંસુધી શેકવું. પછી ઘઉંના લોટનું પડ કાઢી નાખી જાયફળનું ચૂર્ણ કરી મધમાં મગ જેવડી ગોળીયો કરવી અને દરરોજ સવારમાં મધ સાથે એકથી બે ગોળી ખાવી અને ખોરાકમાં માત્ર ઘઉં, ચોખા, સાકર, એટલુંજ ખાવું. તેથી અત્યંત ધાતુ વધે છે.

(૧૦) મોર્ફીઆ (અફીણનું સત્વ) એકથી દોઢ ગ્રેન (ગ્રેન એટલે ઘઉંભાર) અને કેસર રતી એક મિશ્રિત કરી ઘુંટી એક રતિ માત્રાથી દૂધમાં પીવું. દૂધ પચે તેટલું વધારવું. તેથી ધાત જતી અટકે છે. અને તાકાત વધે છે.

(૧૧) ચોપચીની તથા અશ્વગંધા પાંચ પાંચ ભાર અને ઉત્કંટાનાં મૂળ, સુંઠ, શતાવળી, કૌંચાં, નરગંડી અને એખરો એ સર્વ બબ્બે ભાર તથા રૂમીમસ્તકી એક ભાર અને સાકર તોલા દશ લઇ તે સર્વનો ભુકો કરી તોલા ૦॥ થી એક ઉમરના પ્રમાણમાં કઢેલા દૂધમાં મેળવી પી જવું. તેથી ધાતુ પુષ્ટ બને છે.

(૧૨) શુદ્ધ પારદને સોનાનાં પાનાં સાથે ખરલ કરવો અને જ્યાં સુધી પારો પાનાં ખાઇ જાય ત્યાં સુધી પાનાં ઉમેરવાં. પછી તેની મગ જેવડી ગોળી કરવી. આ ગોળી માત્ર સવારમાં એક લઇ ઉપર પચે તેટલું દૂધ પીવું. ખોરાક ચોગ્ય લેવો ને કરી પાળવી. આ ઉપાય-ધાતુપુષ્ટિ માટે શટાપચાર જેવો ઉત્તમ છે.

(૧૩) દોહરા.

ભાંગ અહિફીન કપૂરને, વિષ કોચલાં સાર,
ચનિકબાબ સૌ મેળીને, મધમાં ગોળી ધાર.

સાંજ સવાર એકેક લઇ, દૂધ, ભાત, ઘી જમ્ય;
ધાતુ જતી અટકી જતાં, શરીર થાય સુરમ્ય.

એટલે—સાઠ ભાગ લીલાગર, સાઠ ભાગ ચનીકબાબ, ચાર ભાગ અફીણ, વીશ ભાગ કપૂર, સાઠ ભાગ શુદ્ધ ઝેરકોચલાં એ સર્વેનું ચૂર્ણ કરી મધમાં ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. આ ગોળી એકેક સવાર સાંજ ટાઢા પાણીમાં લઇ ઉપર દૂધ પીવું તથા જમવામાં ઘી સાકર તથા ભાત લેવા.

આ પ્રયોગ પંદર દિવસ કરવો અને તે શરૂ હોય ત્યારે પંદરે દિવસ કેડબુડ ટાઢા પાણીમાં દરરોજ બંને વખત પદર મિનિટ બેસવું. ગુહ્ય ભાગ ટાઢા પાણીથી ધોવો અને પછી શરીર લૂછી સ્વચ્છ કરી ઉપરની ગોળીનુ સેવન કરવું.

(૧૪) શુદ્ધ અબરખ ભસ્મ, રૂપાનો વરખ, એલચી, જાવંત્રી, ચીનીકબાબ, જાયફળ, કેસર, લોહ, શુદ્ધ વછનાગ, અફીણ અને લવીંગ સર્વે સરખે વજને લઇને ચર્ણ કરી તેને નાગરવેલના પાનના રસમાં ખરલ કરી વાલવાલની ગોળીઓ કરવી. તેમાંથી એકેક ગોળી ગાયના દૂધમાં સાકર સાથે ખાવાથી ધાતુ વધે છે. પથ્ય પાળવું.

(૧૫) સુઠ, કાળીમુસળી, ભોરીંગણીના બીજ, પીપર, લવીંગ, અજમો, સમુદ્રફીણ, નાગકેસર, કાયફળ અને કૌચાં સમ ભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી તેના એકદર વજનથી બમણા ગોળમાં તેની સવાભાર જેવડી ગોળીયો વાળવી. આ ગોળી દરરોજ સવારમાં એકેક ખાવાથી ધાતુ પુષ્ટ બને છે. આ પ્રયોગ ચાલે ત્યાંસુધી દહીંએ ખાટું, ખારૂં તથા તેલ મરચું ખાવું નહિ તથા બ્રહ્મચર્ય પાળવુ.

(૧૬) શુદ્ધ હિંગળોક અને કાળાં મરી સમભાગે લઇ ઘૃત-

રાના રસમાં બાર પહોર ખરલ કરી પછી તેની જુવારના દાણા જેવડી ગોળીયો વાળી એ ગોળી સવારમાં એકથી ત્રણ સુધી ખાવી, અને તેના ઉપર અરધો શેર દૂધ પીવું તેથી પુષ્ટી થાય, વાયુ જાય, તેલ મરચું, ખટાશ, હીંગ ન ખાવાં અને સંસારથી અલગ રહેવું.

(૧૭) તુલશી (ફારસીમાં જેનું નામ રેહાન કહેવાય છે) તેનાં બીજ શે. ¼ અને ઇસબંધ નવટાંક ખાંડી તેને ગોળમાં એકત્ર કરી બોર જેવડી ગોળીયો વાળવી. આ ગોળી સવારમાં એક એક લઇ ઉપર દૂધ પીવું. તેનાથી ધાતુ ઘટ થાય છે અને ભૂખ લાગે છે. આ ફારસી પ્રયોગ છે.

(૧૮) દૂધ શેર ૧ માં સાબુચોખા રૂ ૧) ભાર નાંખી ખીર કરવી. તેમાં સાકર નવટાંક, ઘી અધોળ તથા જાયફળ, જાવંત્રી અને લવીંગ પાવલી પાવલી ભાર અને કેસરનાં તાંતણા પાંચ નાંખી રાત્રે સુતી વખતે પીવું.

(૧૯) રાજગરાના પાનની ભાજીના નવટાંક રસમાં ખાંડ અધોળ નાંખી પીવું.

(૨૦) ઉત્કંટાની છાલનું ચૂર્ણ દશભાર, કૌચાં નવટાંક અને ધોળી મુસળી નવટાંકનો ભુકો કરી રાખવો. તેમાંથી રૂા ૧) ભાર લઇ દુધમાં ગરમ કરી સાકર મેળવી રાત્રે પીવો. (ઉત્કંટાની છાલને છાંયે સુકવીને ચૂર્ણ કરવું.)

(૨૧) ઉત્કંટાની છાલનો ભૂકો તોલો એક લઇ તેથી બમણા ગોળમાં મેળવી ખાવો અને તે ઉપર રૂા. સવાભાર ઘી પીવું. આ પ્રમાણે ચૌદ દિવસ કરવાથી ધાતુ મજબુત થાય છે.

(૨૨) ઉત્કંટાની છાલ અને કાંટાળું માયું સમભાગે લઇ

ખાંડી સાકર મેળવી અર્ધા અર્ધાભારની ફાકી લઇ ઉપર દૂધ પીવાથી ધાતુ પુષ્ટ થાય છે.

(૨૩) વાટકીમાં દસ દાણા કાળા મરીનો ભૂકો નાખી, ગાયનું દૂધ અંદર દોવરાવી તુરત પીવું. ૨૧ દિવસ પીવાથી નામરદાઇ જાય અને ક્ષુધા લાગે. ખાટું ન ખાવું બ્રહ્મચર્ય એક મહિનો પાળવું.

(૨૪) દોહરો.

ધાત કદી જતી હોય તો, સાકર તોલા સાત,
ફુલેલો ટંકણ વળી, લે માસા ગણી સાત;
સાત દિન પહોંચાડવું, તોલો એક હમેશ,
ધાત જતી અટકી જશે, કૃષ્ણ ભણે પરમેશ.

એટલે–સાત તોલા સાકરનું ચૂર્ણ તથા ફુલાવેલો ટંકણખાર સાત માસા લઇ તેનું મીશ્રણ કરી તેનાં સાત પડીકાં કરવાં. આ પડીકું એકેક હમેશાં સવારમાં પાણી સાથે લઇ ઉપર દૂધ પીવાથી ધાત જતી અટકે છે.

દોહરો.

વડકુંપળ લઇ ટાંક બે, ચીનાઈ સાકર સાથ;
પ્રભાતમાં પ્રાશન કરે, અટકે વ્હેતી ધાત.

એટલે—વડના કુંપળીયાં બે ટાંક તથા ચીનાઇ સાકર ટાંક એક મેળવીને સવારમાં લેવાથી ધાત જતી અટકે છે.

ધાતુ પૈાષ્ટીકપાક.

ધાતુપુષ્ટિ માટે ઉપર જે ઉપચાર બતાવ્યા તે ઓષધોપચાર છે. જ્યારે તે ઉપરાંત પૈાષ્ટિક પાક બનાવીને ખાવાથી પણ ધાતુ પુષ્ટ

બને છે ઘણા કુટુ બેામા શિયાળામા પાક ખાવાનેા રીવાજ પડી ગ
યેા છે, તેનુ પણ એજ કારણ છે કે તેથી શરીરને પુષ્ટિ મળે.

(૧) માળવી ગેાખરૂ, એખરેા, અશ્વગ ધા, શતાવરી, ધેાળી
મુસળી, કાળી મુસળી, કૌચા, જેઠીમધ, મેાટી કાચકીના મીંજ,
નાની કાચકીના મીંજ એ સર્વે તાજા અને સ્વચ્છ સમભાગે લઇ
તેનુ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવુ આ ચૂર્ણને ઘીનેા કરમેા દઇ તેને આઠ
ગણા ગાયના દૂધમા માવેા કરવેા આ માવાને સાકરની ચાસણી સાથે
ઢાળીને અઢીભાર હમેશા સવારે ખાવુ અને પૈાષ્ટિક ખેારાક લેવેા,

(૨) એખરેા, ગેાખરૂ, બળદાણા, કૌચાના બી, ધેાળી મુસળી,
નાગકેસર, એલચી, ખસખસ, એ બધી ચીજ અઢી અઢી તેાલા
લઇ તેને ખાડીને દૂધમા ડીટી કાઢવી પછી સાકર શેર ૦ાા ની ચાસણી
કરી તેમા શે ૧ અડદનેા લેાટ અને ઉપરની ઔષધિએા નાખી
હલાવી ઘી શે ૦ાા નાખી તેના તેાલા પાચના વજનથી લાડુ વાળ
વા આ એકેક લાડુ સવાર લેવેા ખટાશ ખાવી નહિ

(૩) ગાજર શેર એક લઇ તેને કાપી પીતુ કાઢી નાખીને ખ
મણી ઉપર છણી નાખવા પછી દૂધ શેર પાચમા રાધી માવેા કરવેા
અને તે માવાને ગાયના ઘીમા સાતળી દાણેા પાડવેા પછી બશેર
સાકરની ચાસણી બનાવી તેની અ દર ગાજરનેા શેકેલેા માવેા તથા
તજ, જાયફળ, જાવ ત્રી અક્કલકરેા, એ દરેક એકેક તેાલેા, અફીણ
અરધેા તેાલેા, કેસર વાલ ચાર, મરી (તીખા), ધેાળી મુસળી તથા
કાળી મુસળી દરેક અઢી અઢીભાર, ધાવડીન ફુલ, બદામ અને
રૂમી મસ્તકી એ દરેક દશ—દશ તેાલા અને સાલમ નવટાક લઇ
તેનુ ચૂર્ણ ઉપરના પાકમા નાખી બએ રૂ ભારના લાડુ બનાવવા
તેમાથી એકેક ખાવેા અને ઉપર દૂધ પીવુ

(૪) તપખીર (આરારૂટ–શીંગોડાનો લોટ) વિદારિકન્દ, અડદનો લોટ, જવનો લોટ, મરીનું ચૂર્ણ, એ સમાન ભાગે એકઠું કરી સાકર અને ઘી નાખીને પુરીઓ બનાવવી. પુરીઓ સવારમાં ખાઇ ઉપર દૂધ પીવાથી ધાતુની વૃદ્ધિ થાય છે.

કામોદ્દીપન અને વીર્યસ્તંભન ઉપચારો.

ધાતુની પ્રાપ્તિ માટે ઉપર કહેવાઇ ગયું છે. તે ઉપરાંત આર્યવૈદક શાસ્ત્રમાં એવા પણ ઉપચારો છે કે જેનાથી વીર્યનો ઝરો હોય તેમ ધાતુની પ્રબળતા વધે અને તેને સ્ખલિત થતાં વાર લાગે. જેમાના કેટલાક ઉપાય નીચે આપવામાં આવ્યા છે

(૧) શુદ્ધ હીંગળો તથા અફીણ દરેક તોલો ¼ સુઠ તોલો પોણો, પીંપર તોલો એક, ધોળા તીખા તથા લીલાગર એ બંને દોઢ દોઢ તોલો લઇ તે દરેકનુ ચૂર્ણ કરી દસ નાગરવેલના પાનનો રસ તથા સાત ધતુરાના પાનનો રસ કાઢી તેમાં ખરલ કરવું. પછી તેમાં અઢી તોલા સાકર મેળવી એની ગોળી બત્રીશ વાળવી. આ ગોળી એકથી બે સાંજે વાળુ પહેલાં લઇ ઉપર દૂધ પીવું. આ ગુટીકા કામોદ્દીપન અને વીર્યસ્તંભન છે

(૨) એક કસદાર જાયફળ લઇ તેને કોરી તેમા અફીણ ભરવું અને તેને એક લીંબુ લાવી તેને ડગળી પાડી તેમાં મુકી ડગળી બંધ કરી દેવી. પછી તેના ઉપર ચાર ચાર આંગળ ઘઉના લોટનો થર કરવો અને બરાબર ગોળો તૈયાર થાય એટલે ખેરના કોલસામાં શેકવો. ગોળો શેકાઈને લાલચોળ બને એટલે કાઢી તેને ઠંડો પડવા દેવો. પછી તેમાંથી જાયફળને બહાર કાઢી નાગરવેલના પાનના રસમાં ખરલ કરી તેની એકેક રતીની ગોળી વાળવી આ ગોળી સાંજે

ખાવી.ને ઉપર દૂધ પીવું સંસાર સુખ ભોગવવાથી તરસ લાગે તો લીંબુની ચીરી ચૂસીને પાન ખાવું પણ પાણી પીવું નહીં.

(૩) ભીલામા ભાગ ૧, શુદ્ધ પારો ભાગ ૨, મરી (તીખાં) ભાગ ૩, જીરૂં ભાગ ૩, એ સર્વેનું મિશ્રણ કરી મધમાં નાની ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. તેમાંથી એકેક ગોળી રાત્રે ખાવી અને લાડુ જમવા કે ઘી દૂધ પીવું. આ દવામાં ભીલામા છે. માટે મરચાં, ખટાશ, તાપ, તડકો, ગરમ પાણી વગેરેથી બચવું.

(૪) હીંગળોક શોધેલો એક ભાગ, પીંપર, સુંઠ, જાવંત્રી એલચી, અક્કલકરો, એ દરેક બબ્બે ભાગ; સાકર હરડેદળ, સોના મુખી, (મીંઢીયાવળ) તજ, અને નસોતર, એ દરેક ચાર ચાર ભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી કાળી ધરાખ રાત્રે પલાળી રાખી તેના સત્વમાં ગોળીઓ વાળવી આ ગોળી એક નિત્ય રાત્રે સુતી વખતે ખાવી. તેથી ધાતુવૃદ્ધિ થઇ ધાતુસ્તંભનનો ગુણ આવે છે, અને પેટ સાફ આવે છે. આ દવાનું સેવન કરનારે ખટાઇ, મરચુ, આંબલી ખાવી નહિ.

(૫) કેસર, કસ્તુરી, શુદ્ધ હીંગળો, લવીંગ, એલચી, અક્કલ-કરો, અફીણ, જાવત્રી, તજ અને તમાલપત્ર એ દરેક સમભાગે લઇ તેને ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી સૂતી વખતે અરધા રૂા. ભાર ફાકીને ઉપર દૂધ પીવું. પાણી પીવુ નહિ. પથ્ય પાળવું, બ્રહ્મચર્ય સેવવુ.

(૬) શુદ્ધ પારો એક ભાગ, શુદ્ધ ગંધક બે ભાગ, વજ ધોળો બે ભાગ, સાકર બે ભાગ એ સર્વનું ચૂર્ણ કરી, ધતુરાના બીજના તેલ અને મધથી વાલ વાલની ગોળી વાળવી તે રોજ રાત્રે ખાઇને ઉપર દૂધ પીવુ.

(૭) શુદ્ધ ટંકણ, હીરાબોળ, અફીણ અને ચીનાઈ કપૂર તે દરેક સમભાગે લઇ જાઇનાં ફૂલમાં ખરલ કરી મોટા ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. તેમાંથી એકેક ગોળા સવાર સાંજ ખાઇ ઉપર દૂધ પીવું.

(૮) અક્કલકરો, કેસર, લવિંગ, જાયફળ, નાગકેસર, શુદ્ધ હીંગળો અને અફીણ સમભાગે લઇ અફીણનો કસુંબો કાઢવો ને બાકીનું ચૂર્ણ તેમાં મેળવી મરીના દાણા જેવડી ગોળીયો કરવી. તે સવાર સાંજ એકેક ખાઇ ઉપર દૂધ પીવું.

(૯) જાયફળ, અફીણ, ધતુરાના બી અને વચ્છનાગ ચારેના એકત્ર ચૂર્ણની મધમાં ગોળી કરી એક સવારમાં લઇ ઉપર દૂધ પીવું.

(૧૦) જાયફળ બે ભાગ અને અફીણ એક ભાગ લઈ તેને લીંબુના રસમાં ઘુંટી તેની થેપલીયો કરી તેને તાપ વિનાને ભાઠે તાવડીમાં શેકી નાખવી. શેકતાં ધુમાડો નીકળે નહિ તેમ બળી ન જાય તે ધ્યાન રાખવું. પછી આ થેપલીયો ખરી થાય એટલે તેને નાગરવેલના પાનના રસમાં ઘુંટી તેની રતિ રતિભારની ગોળીયો વાળવી. આ ગોળી એક સવારે અને એક સાંજે લઇને ઉપર પચે તેટલું દૂધ પીવું.

કામોદ્દીપન ગુટીકા.

(૧૧) (દોહરો.)

કનકપર્ણ અહિ ફીન મધુ, લીલાગર ગુણસાર;
ગુંજ વટીક લઇ પય પીએ, સુંદરીનો ભરથાર.

એટલે–ધતુરાના પાન, અફીણ, મધ, શુદ્ધ લીલાગર એ ચારે સરખે વજને લઇ ખરલ કરી તેની રતી રતીભારની ગોળીયો કરવી.

આ ગેાળી એક સવારે અને એક સાંજે લઇ ઉપર દૂધ પીવું. જેનાથી ઘણીજ તાકાદ આવે છે. આ ઉપરાંત આ ગેાળીના સેવનથી ઝાડેા, આફરેા, અજીર્ણ વિગેરે વ્યાધિયેા પણ મટીને ભૂખ લાગે છે

(૧૨) શુદ્ધ અફીણ અને શુદ્ધપારદ સમાન ભાગે લઇ ધતુરાના બીજના રસમાં ત્રણ દિવસ સારી પેઠે ઘુંટી તેમા સાકર અને લીલાગરભાંગ તેટલાજ પ્રમાણમા સમભાગે મેળવી તેમાંથી એક એક રતિભારની ગેાળી કરવી આ ગેાળી એકથી બે લઈ તે ઉપર દૂધ પીવું.

(૧૩) શુદ્ધ ઝેરકેાચલુ, ભાગ, ધેાળી કરેણના મૂળની છાલ, ખુરાસાની અજમેા, શેાધેલા ધંતુરાના બીજ, જાયફળ, શાહજીરૂં, ઉટીસુંજીરૂં, રૂમીમસ્તકી, કેસર, કૈાચા અફીણ અને સાકર સમ ભાગે લઇ બધાનાં ચૂર્ણને નાગરવેલી પાનના રસમાં ઘુટી મગ જેવડી ગેાળીયેા કરવી આ ગેાળી એક થી બે પાનમાં સાંજે લઇ ઉપર પચે તેટલું દૂધ પીવાથી બ ધેજ રહે

ધાતુસ્તંભન ટુચકા.

આ પ્રયેાગેા ખરી શક્તિ આપનારા નથી, પણ ચમત્કાર જેવા છે એટલે બનતાં સુધી તે ચાળે ન ચઢવા ભલામણ છે, કેમકે તેથી જણાવવા પ્રમાણે સ્તંભન થાય છે ખરૂ, પરન્તુ પરિણામે શરીરને અશક્તિનેા આઘાત થાય છે

(૧) કાળા સાપના હાડકાનેા મણકેા બતાવી કમરે બાધવાથી જ્યા સુધી મણકેા કમરે હેાય ત્યા સુધી વીર્ય સ્ખલિત થતુ નથી.

(૨) કાછંડાની પુંછડીની ટેાચ લઇ તેને તણખલાં સાથે

ગુંથીને વીંટી બનાવી એ વીટી જ્યાં સુધી ટચલી આંગળીયે રાખી હોય ત્યાં સુધી વીર્ય સ્ખલીત થતું નથી.

શંઢોપચાર (વાજીકરણ).

છેક નામર્દાઇ લાગુ પડી હોય તેને શંઢત્વ કહેવાય છે. આવા શંઢત્વને દૂર કરી મર્દાનગી પ્રાપ્ત થઇ શકે તેવા ઉપચારને શંઢોપચાર કે વાજીકરણ (ઘોડા જેવુ બળ આવે તેવા) ઉપચાર કહેવાય છે. આવા ગુપ્ત દર્દોના ભોગ ઘણા થઈ પડ્યા હોય છે જે તેથી છાની રીતે અજાણી દવાઓ પાછળ મોટા ખર્ચ કરીને પૈસાની ને શરીરની પાયમાલી કરે છે. તેમના હિત માટે તદ્દન પુરૂષત્વ ગુમાવેલ હોય તેમાથી પણ ફાયદો થઇ શકે તેવા અસરકારક ઉપાયો અત્રે આપવાનુ દુરસ્ત ધાર્યું છે.

(૧) શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ હિંગળો, છીપભસ્મ, (ન મળે તો કોડીની ભસ્મ) ધતુરાના બી શોધેલા, જાયફળ, શુદ્ધ ટંકણખાર, શુદ્ધ લીલાગર, શુદ્ધ વચ્છનાગ એ દરેક સમભાગે લઇ તેનુ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી લીબુના રસમા ખરલ કરી એકેકવાલની ગોળી વાળવી આ ગોળી પીત્ત પ્રકૃતિવાળાને સાકર અને મધ સાથે અને વાયુ પ્રકૃતિવાળાને નાગરવેલી પાન સાથે સાંજના લેવી.

(૨) કાળા સાપના હાડકાની ભસ્મ અરધી રતિભાર લઈ તેને ઘી સાથે મેળવી ખાવાથી અત્યંત પુરૂષત્વ વધે છે.

(૩) ધોળી કરેણના મૂળ તોલા ૮૦ લઇ તેને ખુંદીને આઠ શેર પાણી સાથે ઉકાળતાં બાકી બે શેર પાણી રહે ત્યારે ઉતારી લઈ ગાળી લેવું. પછી તે પાણીમા ૮૦ તોલા ભેંસનું દૂધ નાખી ફરી ઉકાળવું. પાણી બળી જઇને દૂધ માત્ર બાકી રહે ત્યારે ગાળી

લઇ તેમાં શોધેલો સોમલ, જાયફળ, કેસર, લવીંગ, સમુદ્રફળ, કપૂર, એ દરેક તોલો એકેક લઇ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ નાખીને પછી તેમાં ખાટી છાશનું મેળવણ નાખી દહીંને જમાવવું, પછી તે દહીંને વલોવી છાસ કરી માખણ ઉતરે તેને તાવી ઘી બનાવી શીશીમાં ભરવું. એ ઘીનું માત્ર એકજ ટીપું નાગરવેલના પાકેલાં પાન ઉપર ચોપડી તે પાન ખાવું અને તે ઉપર તેર પાન કાચાં ચુના વિનાનાં ચાવી જવાં, તેથી ગમે તેવી નપુંસકતા આવી હોય તોપણ દૂર થાય છે. આ ઘીના સેવનથી શ્વાસ, ખાંસી અને વાયુના રોગને પણ ફાયદો થાય છે. આ ઘી ઝેરી છે માટે માપ કરતાં વધારે ખાવું નહિં. તેમજ માખણ તાવતી વખતે તેની વરાળ આંખને લાગવા ન દેવી. આ દવાથી આતસ એટલે બળતરા વધારે જણાય તો ઘી, દૂધ, તથા મધુર પદાર્થો વધારે ખાવા.

(૪) સારા ઉંચા રૂમી હીંગળોકનું ચૂર્ણ કરી તેને લીંબુના રસના અને ઘેટીના દૂધના સાત સાત પટ દેવા. પછી ફોતરાં સિવાયની અડદની દાળ ચાર શેર લઇ પાણીથી કરમોડી પછી પેલા શોધેલા હિંગળોકના ત્રણ તોલા ચૂર્ણમાં રગદોળી છાંયે સુકવવી. પછી દરરોજ એ દાળમાંથી અર્ધોશેર દાળ એક નિરોગી બકરીને ખવરાવવી અને તે બકરીનું જે દૂધ નીકળે તેમાં બીજી હિંગળોક વગરની થોડીક દાળ નાખીને ખીર કરી સવારમાં ખાવી અને સાંજે જે દૂધ નીકળે તે એમનું એમ શેડકઢું પી જવું. એ પ્રમાણે અઠાવીશ દિવસ સેવન કરવાથી નપુંસક હોય તે પણ જવાંમર્દ થાય. આ ઉપાય વાત, પીત અને કફ પૈકી ગમે તે કારણથી નપુંસકત્વની ઉત્પત્તિ થઇ હોય તો પણ લાગુ પડે છે. ઉપરનાં બન્ને ઔષધ વાપરનારે સખ્ત પરહેજી પાળવી અને માત્ર ઘઉંની રોટલી, ઘી, દૂધ અને

લઇ તેમાં શોધેલો સોમલ, જાયફળ, કેસર, લવીંગ, સમુદ્રફળ, કપૂર, એ દરેક તોલો એકેક લઇ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ નાખીને પછી તેમાં ખાટી છાશનું મેળવણુ નાખી દહીને જમાવવું, પછી તે દહીને વલોવી છાસ કરી માખણ ઉતરે તેને તાવી ઘી બનાવી શીશીમાં ભરવું. એ ઘીનુ માત્ર એકજ ટીપું નાગરવેલના પાકેલાં પાન ઉપર ચોપડી તે પાન ખાવુ અને તે ઉપર તેર પાન કાચાં ચુના વિનાના ચાવી જવા, તેથી ગમે તેવી નપુસકતા આવી હોય તોપણ દૂર થાય છે. આ ઘીના સેવનથી શ્વાસ, ખાંસી અને વાયુના રોગને પણ ફાયદો થાય છે. આ ઘી ઝેરી છે માટે માપ કરતા વધારે ખાવું નહિં. તેમજ માખણ તાવતી વખતે તેની વરાળ આપણને લાગવા ન દેવી. આ દવાથી આતસ એટલે જગતરા વધારે જણાય તો ઘી, દૂધ, તથા મધુર પદાર્થો વધારે ખાવા.

(૪) સારા ઉચા રૂમી હીંગળોકનુ ચૂર્ણ કરી તેને લીંબુના રસના અને ઘેટીના દૂધના સાત સાત પટ દેવા પછી ફોતરા સિવાયની અડદની દાળ ચાર શેર લઇ પાણીથી કરમોડી પઝા પેલા શો ધેલા હિંગળોકના ત્રણ તોલા ચૂર્ણમાં રગદોળી છાયે સુકવવી. પછી દરરોજ એ દાળમાથી અધોશેર દાળ એક નિરોગી બકરીને ખવરાવવી અને તે બકરીનું જે દૂધ નીકળે તેમા બીજી હિંગળોક વગરની થોડીક દાળ નાખીને ખીર કરી સવારમાં ખાવી અને સાંજે જે દૂધ નીકળે તે એમનું એમ શેડકડું પી જવું. એ પ્રમાણે અઠાવીશ દિવસ સેવન કરવાથી નપુસક હોય તે પણ જવાંમર્દ થાય. આ ઉપાય વાત, પીત અને કફ પૈકી ગમે તે કારણથી નપુંસકત્વની ઉત્પત્તિ થઇ હોય તો પણ લાગુ પડે છે. ઉપરનાં બન્ને ઔષધ વાપરનારે સખ્ત પરહેજી પાળવી અને માત્ર ઘઉંની રોટલી, ઘી, દૂધ અને

(૫) જાયફળ, અફીણ, વચ્છનાગ, ધતુરાનાં બી, એ ચારે સમભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ મધમાં કાલવી ઇંદ્રિય ઉપર ચોપડવું.

(૬) ભીલામા ત્રણ, ડુંગળી ૨॥ ભાર, લસણ ૧॥ ભાર એ સર્વે તેલમાં ખૂબ કકડાવી તેલ ગળી લેવું. પછી તેમાં નવટાંક મીણ નાખવું તથા શુદ્ધ પારદ એક ભાગ અને શુદ્ધ ગંધક બે ભાગ લઇ ખરલમાં ખૂબ ઘુંટવાથી પારાની કજ્જલી બને છે તે રૂા. એક ભાર તેમાં ઉમેરી આ મલમ નરમ બનાવી ઇંદ્રિય ઉપર લેપ કરવો.

(૭) સુવરની ચરબી મધ સાથે મેળવી ઇંદ્રિય ઉપર મર્દન કરવાથી નસો મજબૂત થઇ નપુંસકપણું મટે છે. ઝેરી દવા સાથેના સાંઢાનાં કાઢેલ તેલ કરતા આ દવા દશગણી વધારે ફાયદાકારક છે. જો કોઇ નિરોગી માણસ એનો ઉપયોગ કરે તો તેને ઇંદ્રીની જાડાઇ, મજબૂતી અને લંબાઇનો લાભ દેખાય છે.

(૮) વાઘની ચરબીનો લેપ કરવાથી પણ નપુંસકપણું જાય છે.

(૯) ધોળી કણેરનાં મૂળને ગધેડાના મુતરમાં ઘસીને તેનો લેપ કરવાથી પણ પુરૂષત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. આ લેપથી સોજો આવે તો ઘી ચોપડવું જેથી સોજો મટે.

ખાવાથી નપુંસકપણું મટે છે. ખોરાકમાં ઘી, સાકર, ને રોટલી ખાવી. મીઠું, મરચું, હીંગ, તેલ એક મહિનો ન ખાવું.

શંઢત્વ વિનાશક લેપ—

શંઢત્વ (નામર્દી) મટાડવા માટે ઉપર મૂજબ ખાવાના ઉપચારો બતાવ્યા તેમ ઈંદ્રિયલેપના પ્રયોગ પણ સાથે અજમાવવામાં આવે તો વિશેષ લાભ થાય છે. કેમકે શંઢત્વ એ નસોની નબળાઇનું દર્દ છે. એટલે નસોને મજબૂત બનાવવામાં આ ઉપચારો મદદગાર થઈ શકે છે.

(૧) અકલકરો તથા શુદ્ધ વચ્છનાગ ટાંક બે અને અશ્વગંધા ટાંક એક લઇ તેને ઝીણા વાટી તે ચૂર્ણને ધતુરાના ફીંડવામાં ભરી તે ડુબે તેટલાં અથવા બકરીનાં દૂધમાં નાખી તે દૂધ અને ફીંડવાં સર્વને ખરલ કરવું. સાત દિવસ આ લેપ ફુલને ન અડે તેવી રીતે ઇંદ્રિય ઉપર લગાડવાથી તે કમતાકાદ નસોને મજબૂત કરે છે. અને હસ્તદોષથી ગુમાવેલી તાકાદ પાછી લાવે છે.

(૨) સુવરની વિષ્ટા મધમાં કાલવી એક મહીના સુધી ઈંદ્રીય ઉપર લેપ કરવાથી નસોની નબળાઇ મટે છે. લેપ કરતાં કરતાં ફુલને ન અડે તે ધ્યાન રાખવું.

(૩) એક ભાગ નેપાળાનાં બી, અને સાત ભાગ મીણ, અથવા કોકમનું તેલ, મેળવી તેનો લેપ કરવો. આ લેપ બળે કે ગરમી જણાય તો ઘી ચોપડવું.

(૪) પીળી કણેરનાં મૂળની છાલ દૂધમાં જમાવી તેનું ઘી કાઢી તેમાં વચ્છનાગ, જાયફળ, અફીણ, શુદ્ધ નેપાળો મેળવી પટ્ટી બનાવી સાત દિવસ લેપ કરી ઉપર નાગરવેલનું પાન મુકવું અને બળે તો પટ્ટી ઉખેડી લઇ ઘી ચોપડવું.

(૫) જાયફળ, અફીણ, વચ્છનાગ, ધતુરાનાં બી, એ ચારે સમભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ મધમાં કાલવી ઇંદ્રિય ઉપર ચોપડવું.

(૬) ભીલામા ત્રણ, ડુંગળી ૨ાા ભાર, લસણ ૧ા ભાર એ સર્વે તેલમાં ખૂબ કકડાવી તેલ ગળી લેવું. પછી તેમાં નવટાંક મીણ નાખવું તથા શુદ્ધ પારદ એક ભાગ અને શુદ્ધ ગંધક બે ભાગ લઇ ખરલમાં ખૂબ ઘુંટવાથી પારાની કજ્જલી બને છે તે રૂા. એક ભાર તેમાં ઉમેરી આ મલમ નરમ બનાવી ઇંદ્રિય ઉપર લેપ કરવો.

(૭) સુવરની ચરબી મધ સાથે મેળવી ઇંદ્રિય ઉપર મર્દન કરવાથી નસો મજબૂત થઇ નપુંસકપણુ મટે છે. ઝેરી દવા સાથેના સાંઢાનાં કાઢેલ તેલ કરતા આ દવા દશગણી વધારે ફાયદાકારક છે. જો કોઇ નિરોગી માણસ એનો ઉપયોગ કરે તો તેને ઇંદ્રીની જાડાઇ, મજબૂતી અને લંબાઇનો લાભ દેખાય છે.

(૮) વાઘની ચરબીનો લેપ કરવાથી પણ નપુંસકપણુ જાય છે.

(૯) ધોળી કણેરના મૂળને ગધેડાના મુતરમાં ઘસીને તેનો લેપ કરવાથી પણ પુરૂષત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. આ લેપથી સોજો આવે તો ઘી ચોપડવુ જેથી સોજો મટે.

(૧૦) ખારેકનો ઠળીયો અને સુંઠ પાણીમા ઘસી ઇંદ્રી ઉપર લેપ કરવાથી નબળાઇ ઘટે અને બ ધેજ વધે.

(૧૧) સાકર, આસંધ (અશ્વગંધા) અને સિંધવ એ ત્રણનો કલ્ક કરી તેમા તેનાથી ચાર ગણુ ઘી તથા ઘીથી ચાર ગણું બકરીનું દૂધ નાંખી ઘી તૈયાર કરવું ને તેનો લેપ કરી મર્દન કરવાથી નસોમાં તાકાત વધે છે.



અમીરી ઉપચારો.

શક્તિને માટે ઉપરના ઉપચારોથી આગળ જઇયે તો અમીરી ઉપાયોમાં મકરધ્વજ, ચંદ્રોદય વગેરે દવાઓ બને છે. તેમજ યાકૂતિ વગેરેના ઉપચારો પણ થઇ શકે છે. આ સર્વે દવાઓ ઘણીજ મોંઘી પડતી હોવાથી બહુ કાળજીથી બનાવી શકાય તે માટે આવા અમીરી પ્રયોગો આ નીચે આપવામા આવે છે.

મકરધ્વજ ગૂટિકા—

આ ગુટિકાને ચંદ્રોદય ગુટિકા પણ કહે છે. બંગાળામાં "મકરધ્વજ" ઘણુ કરી દરેક દરદોમાં વપરાય છે. સગ્રહણી, અજીર્ણ, ધાતુની નબળાઈ, વા, વાઇ એ સર્વ દરદ મટાડવામા આ દવા ઇશ્વરી બક્ષિસ તુલ્ય છે, તેની શાસ્રોકત બનાવટ નીચે પ્રમાણે છે.

શ્લોક- हय मारी जटा शरपंक जया, कर हाटक या विष हिंगुलै ॥
फनिफेन पतंग कुबेर सुतं, गुटिका " मकरध्वज " दीप्तीकरं

દૂધ પીવુ. ખોરાકમાં ઘી વિશેષ લેવું. અને દૂધે ચઢતા જવું. મકરધ્વજ ગુટિકાનો ઉપયોગ કરતાં સુધી મરચાં ખાવા નહિ.

કામદેવ ગુટીકા—

અસાધારણું શરીર બળ વધારવાને કામદેવ ગુટિકાની મહા ઔષધિની કૃતિ પૂર્વ મહર્ષિઓએ નીચે મુજબ બતાવી છે. અને તેનો ગુણ સ્તંભક તેમજ કામોત્તેજક છે, તેમ જણાવ્યું છે.

जाति फले हिंगुल केसराणां वराट सुंठो विष हेमबीजम्
जंबेरीनीरे रस मर्दनियं स्त्रीणाम् शत गछति कामतुल्यम् ॥

એટલે જાયફળ (૧ જાતિફળ) હિંગળો (૨ હિંગુલ) કેસર (૩ કેસરાણાં) કોડીની ભસ્મ (૪ વરાટ) સૂઠ (૫ સુંઠી) વચ્છનાગ (૬ વિષ) ધતુરાનાં બી (૭ હેમબીજ) લીંબુનો રસ (૮ જંબેરી નીર) એ પ્રમાણે આઠ ચીજો લાવી તેમાં પ્રથમની સાત સરખે વજને લેવી. તેમાંથી હિંગળો તથા વચ્છનાગ પ્રથમ જણાવી ગયા છીયે તેમ શુદ્ધ કરવા અને કોડીને બાળીને તેની ભસ્મ લેવી. ધતુરાનાં બીને ગૌમુતરમાં ચોવીશ કલાક પલાળીને સુકવવાં–પછી ચૂર્ણ કરવું. કેસરને પ્રથમ જુદું બારીક વાટી રાખવું. પછી તે સર્વને જરૂર પૂરતા લીંબુના રસમાં ખરલ કરીને એકરસ થઇ જાય ત્યારે નાની ચણા જેવડી ગોળીયો વાળી સોનાનું પાનું ચઢાવી દેવું. આ કામદેવ ગુટિકા એક સવારે તથા એક સાંજે લેવી ને તેના ઉપર દૂધ–ઘીનુ સેવન કરવું. મરચાં ખાવાં નહિં. આ દવામાં ઘીનું વધારે સેવન કરવાથી વધારે ફાયદો થાય છે.

" મદનકાંત ગુટિકા "—

આ ગુટિકા પણ તાકાદ આપનાર, નબળાઇ, નપુંસકપણું, ક્ષીણતા, જ્વર, મગજની નબળાઇ, સાંધાનો દુખાવો, નસોનું ઢીલાપણું, વાયુ–વાનાં દરદો, શરદી, ખાંસી, શ્વાસ, દમ, ક્ષય, મુંઝવણ, મુર્છા, આંકડી ધનુર્વા, વગેરે તમામ દરદોમા તેને લગતા અનુપાન સાથે આપવાથી અકસીર લાભ કરે છે.

રસસિંદુર ચાર ભાગ, બરાસ કપૂર, ઉપલેટ, રૂપાનાં પાનાં તથા શુદ્ધ શિલાજીત એ દરેક બબ્બે ભાગ; લવિંગ, પીંપર, અક્કલકરો, કેસર, તજ, અફીણ, કૌચાં, જાયફળ, જાવંત્રી, એખરો, અગર, શુદ્ધ વછનાગ, ગળોસત્વ, ધોળીમુસળી તથા સોનાના પાનાં એ દરેક એકેક ભાગ અને ઉચી કસ્તુરી તથા અમર એ દરેક $\frac{1}{2}$ ભાગ લેવાં. તેમાથી પ્રથમ રસસિંદુર કોરેકોરો ખરલમા બે દિવસ ઘુંટવો, પછી બીજી વસ્તુઓ શુદ્ધ કરીને તેનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી રાખીને તે અનુક્રમે એક થાય તેમ ખરલમાં ભેળવતા જવું; ને બધું નાખી પછી બે દિવસ કોરૂં ઘુંટવું. ત્યારબાદ એક પૂટ ધતુરાના રસનો, બીજો પૂટ આદુના રસનો અને ત્રીજો નાગરવેલી પાનના રસનો આપી–રતિ રતિભારની ગોળીયો સોનાનાં પાનાં ચઢાવી વાળવી. આ ગોળી તાકાદ માટે નાગરવેલી પાનમાં સવાર સાંજ એકેક ખાવી અને તે ઉપર દૂધ પીવું.

(૧) કવિત.

ભાંગ્ય જાયફળ મરી જાવંત્રી લવિંગ સૂંઠ,
એલચી પીપરીમૂળ પીપરી મેળાવીયે;
ખસખસ વરીયાળી મધુમાં ચાટણ કરો,
યાકુતિ શૃંગાર પાક કસ્તુરી મેળાવીયે.

એટલે શુદ્ધ તાજી લીલાગર–ભાંગ્ય આઠ તોલા, જાયફળ, જાવંત્રી; એલચી, પીંપર, મરી, સૂંઠ, પીંપરીમૂળ એ દરેક અકેક તોલો અને વરીયાળી તથા ખસખસ ચચ્ચાર તોલા એ સર્વ ચીજોનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું તથા પાવલીભાર કસ્તુરી તેમાં મેળવી આ ચૂર્ણની વાલવાલની ગોળીયો વાળીને તેને સોનાના પાનામાં રગદોળવી. આ ગોળી (યાકુતિ પીલ્સ) ઉમરના અને જરૂરના પ્રમાણમાં એકથી ચાર સુધી રાત્રે લઇ ઉપર દૂધ પીવું. તેનો ગુણ એક પહોરમાં દેખાશે.

(૨)આમલસારો શુદ્ધ ગંધક ટાંક એક તથા શુદ્ધ પારો ટાંક એક લઇ તેની કજ્જલી કરવી (ખરલથી એકરસ કરવું.) પછી શુદ્ધ વચ્છનાગ, મરી (તીખાં), લવીંગ, અકલકરો, એ દરેક અકેક ટાંક લઈ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. પછી કજ્જલી તથા ચૂર્ણને એકત્ર કરી તેને નાગરવેલના પાનના રસના ત્રણ પૂટ આપવા. તે પછી તેને આદુના રસના ત્રણ પુટ આપીને તેની નાની ચણી જેવડી ગોળીઓ સોનાનાં પાનાં ચઢાવીને વાળવી. આ અકેક ગોળી ડબ્બલ નાગરવેલી પાન કાથા ચુના સાથે લઇ તેમાં ખાઇ જવી.

આ ગોળી ચોરાશી પ્રકારના વાયુ (સંધીવા વગેરે) ચિત્તભ્રમ, સુવારોગ, મંદાગ્નિ વગેરે દર્દોમાં પણ ફાયદો કરે છે.

પ્રમેહ—

નામર્દાઈના કારણો અને શક્તિના ઉપાયો ઉપર અપાઇ ગયા છે તે ઉપરાત પુરૂષોને નામર્દાઇ આવવાનુ એક કારણ પ્રમેહનો વ્યાધિ છે પ્રમેહ એ ગુહ્યેન્દ્રિનો વ્યાધિ છે જેમ સ્ત્રીને ગુહ્યસ્થાનના વ્યાધિથી ધાતુસ્રાવ થવા લાગે છે તેને પ્રદર કહેવાય છે, તેમ પુરૂષના આવા વ્યાધિને પ્રમેહ કહેવાય છે

કારણ—આ વ્યાધિ ઘણું કરીને અતિ શૃગારથી કે સભોગનો કાળ લબાવવાની લાલસામા સ્ખલિત થતા વીર્યને અટકાવવાના ગેરવ્યાજબી પ્રયત્ન કરવાથી કે ધાતુના કણ વીર્યમાર્ગમા રોકાઇને ત્યા કણીરૂપે સુકાઇ જવા પામે છે તેથી પરિણામે આ વ્યાધિ થાય છે આ ઉપરાત બહુ મિષ્ટ પદાર્થો ખાવાથી મીઠોપ્રમેહ ઘણાને થાય છે, તેમજ અતિ તીખા પદાર્થો ખાવાથી પણ પ્રમેહ થઇ આવે છે આ દર્દ ચેપી છે તેથી મધુપ્રમેહ દર્દવાળા માબાપોના વારસોને પણ તે દર્દ ઘણીવાર વારસામા મળે છે મુબઇ જેવા શહેરોમા જ્યા પેશાબપાણીના એકઠા સાધનો હોય છે ત્યા ચેપી પેશાબની છાટ શરીરને લાગવાથી પણ પ્રમેહનો ચેપ લાગી જાય છે એટલા માટે વૈદકશાસ્ત્રે પેશાબ–પાણીમા પણ સ્વચ્છતાની સભાળ રાખવાનુ જણાવ્યુ છે વળી વિકારી મનુષ્યોને જાણ્યે અજાણ્યે સ્થળે કસ્થળે ભટકવાથી ચેપી વેશ્યાઓના સ્પર્શને પરિણામે પણ પ્રમેહનો વ્યાધિ થઇ આવે છે એટલુ જ નહિ પણ સ્વસ્ત્રી પ્રત્યે પણ વિકારવશ જીવો ઋતુ કાળે સ્પર્શ કરવા જાય છે તો તેવો ખરાબ ચેપ અડવાથી કે સાફસુફ ન રહેવાથી પણ આ વ્યાધિ થાય છે કસરત યોગ્ય રીતે ન કરવાથી, અતિ નિદ્રા લેવાથી, ઘણા ખાટા પદાર્થોના સેવનથી, પરમાટી કે માસરસના સેવનથી, કફકારક પદાર્થોના ખાવાથી વગેરે કારણોથી પણ પ્રમેહ રોગ થાય છે

ચિન્હો—મુત્રમાર્ગમાં અંદર પાક થાય છે, ઇદ્રીય સોજી જાય છે, ઈંદ્રીયમાં અત્યંત બળતરા થાય છે, મદનછત્ર સોજી આવે છે, ઇદ્રીયનું મુખ લાલચોળ અને સોજેલું જણાય છે, દાબવાથી ચીકણો સફેદ પદાર્થ નીકળી આવે છે, પેશાબ કરતી વખતે સખ્ત દાહ થવાથી રાડો પાડવી પડે છે. આની વિકૃતિ પણ શરીરમાં ફૂટી નીકળે છે. સાથળના મૂળમાં બદ થાય છે, સાંધા ઝલાઇ જાય છે, વૃષણનો વૃણ થઇ આવે છે, વીર્યની નળી સોજી જાય છે. અને નળી-ની અંદર ક્ષત રૂઝાવાથી ભાગ સાંકડો થઇ વખતોવખત પેશાબ અટકી જાય છે.

અન્ન પચે નહીં—અરૂચિ થાય—ઉલટી, તાવ, ઉધરસ, સળેખમ ખાટા ઓડકાર થાય, નિંદ્રા ન આવે, પાણીની અતિ—તૃષા સૂકી ઉધરસ—અતિ શ્વાસ—વગેરે પ્રમેહમાં જુદાં જુદાં ચિન્હો થાય છે

પ્રમેહના ભેદ અને લક્ષણો—

આર્ય વૈદકમાં પ્રમેહના વીશભેદ વર્ણવ્યા છે. (૧) **ઉદક પ્રમેહ**—જે પેશાબમાં સ્વચ્છ—ધોળુ, ઘણું, ઠંડુ અને ગંધ વગરનુ પાણી જાયછે:તે. (૨) **ઇક્ષુ મેહ**—જે પેશાબમા ગળપણ હોય છે અને કીડીયો ચડે છે તેને ઇક્ષુ એટલે શેરડીના રસ જેવો મેહ કહે છે. (૩) **સાન્દ્ર મેહ**—જે પેશાબ ઠરીકે જામી જઇ વાસી થઇ ને થાય છે તે. (૪) **સુરા મેહ**—પેશાબ કાચના પ્યાલામાં લેતાં ઉપરથી પાણી જેવો સ્વચ્છ રહે અને નીચેથી મલિન જાડો થઇ જાય તે. (૫) **પિષ્ટ મેહ**—જે પેશાબ પાણી ભળેલા લોટ જેવો જાડો અને ધોળો હોય છે તે. (૬) **શુક્ર મેહ**—જે પેશાબ વીર્ય જેવો અગર વીર્ય મિશ્રિત આવે છે તે. (૭) **સીકતા મેહ**—જે પેશાબમાં રેતીના કણ જેવા મળનાં રજકણો દેખાય તેને સીકતા મેહ કહે છે. (૮)

શનૈઃમેહ—જે પેશાબ ટપકીને આવે તેને શનૈઃમેહ કહે છે. (૯) **લાળા મેહ**—જે પેશાબમાં લાળ અને તાંતણા જેવું દેખાય તેને લાળા મેહ કહે છે. (૧૦) **શીત મેહ**—અત્યંત ઠંડો અને મીઠો હોય તેને શીત મેહ કહે છે. (૧૧) **ક્ષાર મેહ**—જે પેશાબમાં ક્ષાર જાય છે તે. (૧૨) **નીલ મેહ**—જે પેશાબનો રંગ આસમાની હોય તેને નીલ મેહ કહે છે. (૧૩) **કાળ મેહ**—જેનો રંગ મેશ જેવો કાળો હોય તેને કાળ મેહ કહે છે. (૧૪) **હરીદ્રા મેહ**—જેમાં પેશાબનો રંગ પીળો હળદર જેવો અને ઉષ્ણ હોય છે તે. (૧૫) **મજીષ્ઠ મેહ**—જે પેશાબ ગંધ મારતો મજીઠના ઉકાળાના રંગ જેવો હોય તેને મજીષ્ઠ મેહ કહે છે. (૧૬) **રક્ત મેહ**—જે પેશાબનો રંગ બહુજ લાલ, ગરમ, ક્ષાર યુક્ત, બળતરા સહિત અને ગંધ મારતો હોય તેને રક્ત મેહ કહે છે. (૧૭) **વસા મેહ**—જે પેશાબમાં ચરબીનો ભાગ હોય છે તેને વસા મેહ કહે છે. (૧૮) **મજ્જા મેહ**—જે પેશાબમાં મજ્જા હોય તેને મજ્જા મેહ કહે છે. (૧૯) **ક્ષૌદ્રમેહ**—જે પેશાબમાં વિવિધરંગ દેખાય અને દુર્ગંધ મારે તેને ક્ષૌદ્ર મેહ કહે છે. (૨૦) **હસ્તી-મેહ**—જે પેશાબ હાથીના મુત્ર જેવો આવે છે તે.

આ વીશ પ્રકારના પ્રમેહમાં પહેલા દસ સાધ્ય પછીના ચાર કષ્ટ સાધ્ય અને બાકીના અસાધ્ય જેવા છે,

હાલના વૈદ્ય ડાકટરો માત્ર પ્રમેહનું બે ભાગમાં નિદાન કરે છે. (૧) તણુખીઓ પ્રમેહ. (૨) મધુપ્રમેહ, અને એ પ્રમાણે ચિકિત્સા કરવામા આવે છે. ડાકટરો પેશાબ તપાસી સાકર જવાની કે ક્ષાર જવાની પરીક્ષા કરે છે.

મધુ પ્રમેહ તથા તણુખીયો પ્રમેહ વારસામાં પણ ઉતરે છે.

અને તે પેઢી દરપેઢી ભયંકર રૂપ પકડતો જાય છે. મધુ પ્રમેહને લીધે પાઠું, ગલગંડ, ભગંદર વગેરે રોગો પણ આગળ ઉપર થાય છે. માટે પ્રમેહ થતાંજ લાગુ પડતા ઉપાયો શરૂ કરી દેવા તે હિતકર્તા છે,

પ્રાણઘાતક પ્રમેહનાં ચિન્હોમાં અનાજ પચે નહી, ઉપદ્રવો પુષ્કળ થાય. અજાણ્યો અને અતિશય મુત્રસ્રાવ થાય, ફોડલીયો થાય અને દિર્ઘકાળ સુધી ઘર કરી રહે. આ બધા પ્રમેહ પ્રાણઘાતક છે. છતાં તેથી નિરાશ ન થતાં કાળજી પૂર્વક પ્રયોગ કરવામાં આવે અને પથ્ય સચવાય તો તે અનુક્રમે અસાધ્યમાંથી કષ્ટસાધ્ય બને છે અને છેવટ સાધ્યની કોટીમા આવી શકે છે. તેવીજ રીતે સાધ્ય પ્રમેહમાં તાત્કાળીક ઉપાય ન કરવાથી તે કષ્ટ સાધ્ય થાય છે અને કષ્ટ સાધ્યમાં બેદરકાર રહેવાથી અ તે અસાધ્યમાં જાય છે.

ઉપચારો—

ઉપરના વ્યાધિઓ માટે નીચે જે ઉપચારો બતાવ્યા છે તે દર્દ, સગવડ અને પ્રકૃતિનો વિચાર કરીને કરવા.

(૧) અ દરજવ તોલો ૧) તથા સાકર તોલા ૨) એકત્ર કરીને ફાકી લેવી. ઉપર દૂધ પીવુ. આ પ્રયોગ ચૌદ દિવસ કરવાથી તમામ જાતના સાદા પ્રમેહ મટે છે.

(૨) નાનાં ગુદા (કટગુંદાં) છાંયે સુકવીને તેનો ભૂકો શેર ૧) ને ધોળા તીખા રાા ભારનો ઘી સાકરમાં આગ્રો કરી સવારમાં અધોળથી નવટાંક સુધી ખાવુ. આથી સ્ત્રીઓનો પ્રદર અને પુરૂષનો પ્રમેહ મટે અને ધાતુસ્થંભન થાય.

(૩) પારો તોલા ૧) નેપાળો તોલો ૧) અફીણ તોલો ૧)

એ ત્રણે સમાન ભાગે લઇ સાથે ઘુંટીને મગના દાણા જેવડી ગોળીઓ કરવી. આ ગોળી એકથી ચાર દરદ અને શરીરનું બળાબળ જોઇને પાણીમાં આપવી. આ પ્રયોગથી તમામ જાતના પ્રમેહ, ચાંદી, તથા ટાંકી સુકાઈ જાય છે અને પેટ પણ સાફ આવે છે.

(૪) મોતીની ભસ્મ, શુદ્ધ હિંગળોક, બંગભસ્મ અને ગાંજો એ સમાન ભાગે ખરલ કરીને, મધમાં વાલ વાલની ગોળીઓ બનાવવી. આ ગોળી છ છ કલાકે એકેક દૂધ સાથે આપવી ને તેની ઉપર દૂધ, ઘી, સાકર, ઘઉં, ચોખા, મગ, અડદ, જેવો સૌમ્ય પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવો. આ ગોળીથી પ્રમેહ ઉપરાંત સ્ત્રીઓનાં પ્રદર પણ મટે છે; તેમજ ક્ષય, સંગ્રહણી, દમ, ઉધરસ જઠરની મંદતા, નામર્દાઈ અને અશક્તિના વ્યાધિમાં પણ ફાયદો થાય છે.

(૫) કેળું એક લઇ તેની છાલ ઉખેડી તેમાં બેથી ચાર વાલ શુદ્ધ કરેલા નવસારનો ભુકો નાખી છાલ પાછી ઢાંકી દેવી. પછી તેને દોરો બાંધી ઝાકળમાં રાત્રે મૂકી રાખવું અને સવારે ખાઇ જવું. આ પ્રમાણે રોજ તાજો પ્રયોગ કરવાથી પરિણામે પ્રમેહ મટે છે.

(૬) બસો-ત્રણસો વરસની જૂની ઇંટ લાવીને ચૂર્ણ કરવુ તે પાણી સાથે મસળીને કપડાંથી પાણી ગાળી લેવું અને તે કપડામાં રહેલ ચૂર્ણને ફેંકી દેવું. ને ગાળી લીધેલું પાણી થોડીવાર આછરવા દીધાથી તળીએ ચીકણો ગાળ બેસે તે રહી જાય તેમ હળવે હળવે ઉપરનું પાણી નીતારી કાઢી જે ગાળ રહે તે ઈંટનુ સત્વ કહેવાય છે. એ સત્વ તોલો ૧ તથા જાંબુના ઠળીયાનું ચૂર્ણ તોલો ૦।, તથા હળદર તોલો ૦। કુશ નામે ઘાસ કે જેને કાંગ જેવા લોળીઆં થાય છે તેનાં બીજ તોલો ૦।. તે બધાને ભેગા વાટી ચૂર્ણ કરી એક પડીકું

વાળવું. પછી ચાર તોલા આંબળાં લઇ તેને ૬૪ તોલા પાણી સાથે ઉકાળતાં આઠ તોલા પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ગાળી લઇ તેમાં પેલા પડીકાનું ઔષધ અને અર્ધો તોલો મધ નાખીને પીવું. એ મૂજબ દિવસમાં બે વખત કરવું. જેથી દરેક જાતનો પ્રમેહ જડ મૂળથી જશે. મધુ પ્રમેહ પણ મટી જાય છે. આ પ્રયોગ લાંબી મુદત—દરદ મટે ત્યાંસુધી કરવો.

(૭) લજામણીનાં મૂળ ૪ તોલા લઇ ૬૪ તોલા પાણીમાં ઉકાળતાં ૪ તોલા પાણી બાકી રહે ત્યારે તેમાં ૧) તોલો ઘી, ૧) તોલો મીઠું તેલ અને ૪) તોલા ગપેડીનું દૂધ નાખીને સવારમાં પીવાથી ૧૦ વર્ષનું જૂનું અને અસાધ્ય ગણાતું પ્રમેહનું દરદ મટે છે.

(૮) હલદર, દારૂહળદર, હરડા, બેડાં, આંબળાં, એ બધાં સરખે ભાગે લઇને કરેલુ ચૂર્ણ તોલા ૫) અને ચણા તોલા ૧૦) એ બધાંને રાત્રે ૪૦) તોલા પાણી સાથે પલાળી રાખવાં. પછી સવારે ચૂલે ચઢાવી પાણીનો ભાગ બાળી નાખીને નીચે ઉતારી ચણા બધા ખાઇ જવા. એ પ્રમાણે થોડા દિવસ કરવાથી એ દરદ જડમૂળથી જાય છે.

(૯) ફુલાવેલી ફટકડી તોલો ૧) એલચી દાણા તોલો ૧) સાકર તોલા ૨) એ સર્વે ભેગાં કરી તેનાં ત્રણ પડીકાં કરવાં. તેમાંથી દરરોજ ૧) પડીકુ દૂધમા હલાવી પીવું ને ઉપર દૂધ શેર ૦। લેવું. તે પ્રયોગ ત્રણ દિવસ કરવાથી પ્રમેહની બળતરા મોળી પડી જાય છે.

(૧૦) આંકોલની સુકાએલી કળીઓ, આંબળાં અને હળદર, સમભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી મધમાં દેવાથી તમામ જાતના પ્રમેહ મટે છે.

(૧૧) મોથ, હરડાં, બહેડાં, આંબળાં, હળદર, દેવદાર, મોરવેલાં, ઈંદ્રાવણી, અને લોદર એ સર્વે સમભાગે લઇ આઠ ગણા

પાણીમા પલાળી ચોવીસ કલાકે તે પાણી ગળીને પીવાથી સઘળી જાતના પ્રમેહ મટે

(૧૨) આખળા તથા હળદર એ બન્ને લીલા આબળાના રસમા તથા મધમા મેળવી પાવાથી પ્રમેહ મટે છે

(૧૩) ચીતરો, ત્રીફળા, દારૂહળદર, ગળો અને અ દરજવનો કવાથ મધ મેળવીને પાવાથી પ્રમેહ મટે છે

(૧૪) શીલાગર ભાગ, બદામ, ખસખસ, કાળા તીખા, અને ચાળીકબાબ, સમભાગે લઇ ચૂર્ણ બનાવી વડલાના શેરમા બએવાલ ની ગોળી વાળવી આ ગોળી દર્દનુ બળાબળ જોઇ એકથી બે સવારે બપોરે અને સાજે દેવાથી આરામ થશે

(૧૫) નસોતર, હાથીદાત, ત્રીફળા, અને વછનાગ એ સર્વે સમભાગે લઈ તેનુ ચૂર્ણ બે રતી ઘી તથા મધમા લઇ ઉપર દૂધ પીવુ આ પ્રયોગ પ્રમેહ ઉપરાત જીર્ણજ્વર તથા ત્વચાના રોગોમા પણ ફળપ્રદ છે

(૧૬) છ ભાગ કપુર, એકભાગ અફીણ, અને અરધો ભાગ બેલેડોના (અગ્રેજી દવા આવે છે તે) એકત્ર કરી તેની અરધા વાલની ગોળીયો વાળવી આ ગોળી દિવસમા બે વખત સવાર સાજ આપવાથી ઘણી બળતરાવાળા પ્રમેહમા સારૂ કામ કરે છે

(૭૭) તણખીયો પ્રમેહ હોય તો કાકડીના બી, કેસુડાના ફૂલ, ગોખરૂ, આમળા, કાસનીના બીયા, બહુફળીના બીયા તથા મેદીના બીયા એ સર્વે દશ દશ ટાક લઇને તેનુ એકત્ર ચૂર્ણ કરી તેમાથી દસ ટાક ચૂર્ણને એક શેર પાણીમા માટીના ઠામમા રાત્રે ભરી રાખી સવારે ગાળી લઇને પીવુ, એ પ્રમાણે તેના સાત પડીકા

સાત દિવસ વાપરવાથી ફાયદો થાય છે. (કદાચ એક સાથે શેર પાણી પી ન શકાય તો બે–ત્રણ વખતે પાઇને પુરૂં કરવું.)

(૧૮) **પેશાબમાં લોહી પડતું હોય તો**—દાડમની સૂકી છાલ તોલો દોઢ, કાટાળું માયુ તોલો અરધો તથા અફીણ એક ઘંઉ ભાર તથા ફુલાવેલી ફટકડી વાલ એક, એ બધાનું બારીક ચૂર્ણ કરી તે ચૂર્ણમાંથી અરધો તોલો સવાર સાંજ ઠંડા પાણી સાથે પીવું.

(૧૯)**મધુ પ્રમેહ હોય તો**—લસણ તેલમાં કે ઘીમા તળી શાક દાળ વગેરેમા એક તોલાથી અરધા તોલા સુધી ઓછામાં ઓછું ખાવું, આવા દર્દીયે જવ અને મગફળી (શીંગ) નો ખોરાક લેવો ઉત્તમ છે.

(૨૦) ઇંગોરીયાની છાલ કાઢી નાખતા બાકીનો ગર્ભ રહે તે પાણીમાં પલાળી મસળી ઉકાળીને માવો કરવો. એ માવાની અરધા–અરધા વાલની ગોળીયો કરવી. આ ગોળી છ છ કલાકે એક એમ આખા દિવસમાં ૪) વખત દેવી, જેથી અઠવાડીયામાં ઘણો લાભ થશે.

(૨૧) સુકા કેસુડાં ૧૦) રતલ લઇ ૧૦) રતલ પાણીમાં ભીજવી બીજે દિવસ મસળીને નીચોવી લેવા. પછી તેનો પાતાળ યંત્રથી અર્ક કાઢવો. એ અર્ક ૧ થી બે ઔન્સ સવાર સાંજ પીવો, તેથી પ્રમેહ મટે છે.

(૨૨) તણખીયો પ્રમેહ અને પ્રદરમાં પરૂ જતું હોય તો વાસકપુર તોલો એક તથા એલચી દાણા તોલો એક, એ બન્ને બારીક ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. પછી તે ચૂર્ણ પલળી શકે તેટલું ઉત્તમ સુખડનું તેલ નાખી નાની સોપારી જેવડી ગોળીઓ કરવી.

પછી હમેશાં સવારે ચાર તોલા ઠંડું પાણી લઇ તેમાં એક ગોળી કાલવી અડધો તોલો સાકર નાખી પી જવું. એ પ્રમાણે ફરી સાંજે પણ કરવું. આ પ્રમાણે કરવાથી છ પહોરમાં અગ્નિ મોળી પડી સાત દિવસમાં પ્રમેહ મટે છે. અને સ્ત્રીઓને પ્રદરમાં લોહી-પરૂ જતું હોય તેને તે પણ મટે છે. પથ્ય-ઘઉંની રોટલી, તુવેરની દાળ, ઘી અને સાકર ખાવાં.

(૨૩) ડીંડલીયા થોરના દૂધનું એકજ ટીપું સવા રૂપીયાભાર ઘી સાથે ખાવાથી ઇંદ્રીના સર્વ રોગ જાય. જમવામાં ઘી, સાકર તથા ચોખા લેવા. આ પ્રયોગ માત્ર એક દિવસ કરવાનો છે. તેનાથી ઝાડા થાય તો ગભરાવું નહિ.

(૨૪) મરચીના પાનનો રસ પીવાથી તણખીયો પ્રમેહ ત્રણ દિવસમાં મટે છે.

(૨૨) લીલા મરચાંના ભજીયાં ખાવાથી તણખીયો પ્રમેહ મટે છે.

(૨૬) પારો ટક દસ લેવો, તેને હળદરના ભૂકામાં ખૂબ ખરલ કરી શુદ્ધ કરવો. પછી સિંધવ, ફુલાવેલી, ફટકડી તથા હીરાકશી એ દરેક ટાંક વીશ વીશ લઇને ત્રણેને ઝીણાં વાટી લીંબુના રસમાં ખરલ કરવાં. પછી તેની લુબ્દી કરવી. આ લુબ્દીની વચમાં પ્રથમનો શુદ્ધ પારો મૂકીને ઉપર અરધી લુબ્દી ઢાંકી દેવી. પછી મોટા મોઢાના બે માટીના પાટીયા લેવા ને નીચેના પાટીયામાં પારાવાળી લુબ્દી મૂકી ઉપર બીજો પાટીયો ઢાંકી તે સંપુટના મોં મળે ત્યાં સંભાળ રાખવી. ઠામ હલે નહી તે પણ સંભાળવું. એવી રીતે મજબૂત કર્યા પછી બીજે દીવસે ચૂલે ચડાવવું. તેની નીચે બોરડીના લાકડાનો દેવતા સળગાવવો. બે પાલી ખીચડી ચડે તેવો અગ્નિ ચાર પહોર દેવો. અને ઉપરના પાટીયાને ઠંડો રાખવા માટે તેની ઉપર

પાણીમાં પલાળેલાં પોતાં મૂકયા કરવાં. પછી ઉતારી નાખી ઠંડુ પડે ત્યારે બીજે દિવસે સવારમાં ધીમેથી મોઢું ઉખેડી ઉપલા હાંડલામાં પારાનો ભૂકો ચોંટી ગયો હોય તે લુહી લેવો. તેમાંથી ચાર વાલ પારાનો ભૂકો તથા લવિંગ બે વાલ, એક વાલ જાવંત્રી, એક વાલ જાયફળ એ બધું વાટી વડલાના દૂધમાં જુવાર જેવડી ગોળી કરવી. આ ગોળી એક નાગરવેલનાં બે પાનમાં ખાવી. ઉપર ઘઉં, ઘી તથા મોળો ખોરાક લેવો. સાત દિવસ ગોળી ખાવી અને ચૌદ દિવસ સુધી સખ્ત પરહેજી પાળવી. એ પછી બે મહિના સુધી ગરમ ખાવું નહીં. તેથી જૂનામાં જૂનો સાકરીયો પ્રમેહ હોય તે પણ મટી જાય છે અને નામર્દાઇ દૂર કરી કામને વધારે છે.

ઉપદંશ—(ચાંદી–ટાંકી)

પુરૂષોનાં ગુપ્ત દર્દોમાં નામર્દાઈ, પ્રમેહ આદિ વ્યાધિયોની હકીકત જણાવી ગયા, તે ઉપરાંત ઉપદંશનો વ્યાધિ પણ પુરૂષો માટે ત્રાસજનક નીવડે છે. આ વ્યાધિ ચાંદી કે ટાંકીના નામથી પણ ઓળખાય છે. આ દર્દ મોટા ભાગે પરસ્ત્રી સંગ, સ્વચ્છતાની ખામી કે ગરમ પદાર્થોના અતિ સેવનથી થઇ આવે છે. અને તે કારણો શરમાવનારાં હોવાથી ચાંદીના દર્દવાળા તેને છૂપાવવા જતાં બેવડા હેરાન થાય છે. ઘણી વખત સુંવાળા સ્થાન ઉપર કપડાના ઘસારાથી કે ખંજવાળવાથી સામાન્ય ફોડકી થઇ આવે છે, ત્યારે શરમાઇ રહી તેના ઉપચાર ન થવાથી આ ફોડકી ઘસાઇને ધારૂં બને છે. ખરૂં કહીયે તો ચાંદીનું દર્દ એ અનાચારીયો માટે ઇશ્વરી સખ્ત સજા છે. અને તે અનુક્રમે એવી તો આકરી નીવડે છે કે ચાંદીમાંથી ફીરંગ (સાંધાનું ઝલાઇ જવું) વીસ્ફોટક, ગળગંડ (કંઠમાળ) જીર્ણતાવ અને તેમાંથી ક્ષય અને છેવટે મોતની પણ સજા થાય છે.

આ દર્દ એવું ચેપી છે કે ચાંદીવાળા પુરૂષના સંગમાં આવનાર સ્ત્રીને પણ તે રોગ લાગુ પડે છે ને પરિણામે તેવા રોગમા ઘેરાયેલ સ્ત્રીની પ્રજા પણ વિના અપરાધે તે દર્દનો ભોગ થઈ પડે છે. આ રીતે ચાંદીની સજા એ અનાચારીયો માટે આકરામાં આકરી દેહાન્તદંડ અને વારસાવ્યાધિ જેવી છે.

ચિન્હ અને ભેદ—

આ ચેપી દરદ છે. ચાંદી–ટાંકીના દરદમાં પ્રથમ ઈંદ્રી ઉપર ધારૂં પડે છે, સાદી ચાંદીમાં એકથી વધારે ધાગં પડે છે. ચાંદી બે પ્રકારની છે. એક શરીરમાં ફુટી નીકળતી ચાંદી કે જેમાં બદ પણ થાય છે અને બીજી સાદી ચાંદી.

ઉપાય—આ વ્યાધિમાં કેવળ ચોપડવાની દવાથી પતતું નથી કદાચ ચોપડવાની દવાથી ઘારા રૂઝાઈ જાય છે; પરંતુ શરીરમા તેનું ઝેર રહી જવાથી તે દેહમાં વિકૃતિ કરે છે. અને નવાં નવાં ભયકર દર્દો થઇ આવે છે. જેથી બાહ્ય શાતિ માટે ચોપડવાના અને અન્તર શાતિ માટે પીવાના ઉપચારો કરવાની જરૂર છે, વળી આવાં દર્દોમાં દવા લેવા પહેલાં ફરીથી તેવી ભૂલ ન કરવાને પ્રતિજ્ઞા કરી ટ્યે ત્યારેજ તે ફળપ્રદ નીવડે છે.

ખાવાના ઉપચાર—

(૧) શુદ્ધ શંખીઓ સોમલ એકભાર, પાપડીયો ખારો બે ભાર ને બગાળી નાગરવેલી પાન એકસો લઇને તેના સાથે બે દિવસ ખરલ કરીને જુવારના દાણા જેવડી ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એક સવારે ને એક સાંજે પાણીમાં લેવી. પછી દૂધ ભાત ખાવો. ખટાશ, મીઠાશ અને તીખાશનો ત્યાગ કરવો.

(૨) સાગરગોટાનાં પાનનો રસ તોલા ૨) અને ઘી તોલા ૨) સાથે પીવાથી સર્વ જાતના ઉપદંશની વિક્રિયા શરીરમાંથી નાશ પામે છે.

(૩) આંબાની છાલનો રસ તોલા ૪) અને બકરીનું ઘી તોલા ૧૬) સાથે મેળવી આરામ થતાં સુધી પીવું.

(૪) ભાંડકપુર (એટલે કચાલોમલ) ઘઉં ભાર તથા અફીણ ૦ll ઘઉં ભાર લઇ હમેશાં સવારે પાણીમાં ગળાવવું. આ દવા પારાની બને છે. માટે પરહેજી રાખવી અને મોં આવવા માંડે એટલે દવા પાવાનું બંધ કરી દેવું.

(૫) ચોપચીની તોલા ૪૮) પીંપર, પીપરીમૂળ, મરી, સુંઠ, તજ, અક્કલકરો, લવીંગ, એ દરેક એક એક તોલો અને સાકર તોલા ૫૭) એ બધાનું એકત્ર ચૂર્ણ કરવું અને તેના પ્રમાણમાં માવો લઇ તેની ફીટી કાઢી સર્વે દવા મેળવી પાક કરીને તેમાંથી સવાર સાંજ માફકસર ખાય તો સર્વે ઉપદ્રવવાળા ઉપદંશ મટે છે. ઉપરાંત વ્રણ, કોઢ, પત, ભગંદર, સાંધીવા અને નપુંસકતાના દર્દમાં પણ આ ઉપચાર સારો ફાયદો કરે છે.

(૬) ક્યાલોમલ એક રતિ અને હરડેદળ બે વાલ મેળવીને સવારે તથા સાંજે બે વખત પાણીમા પાવું. આથી મોં આવી જાય છે. અને લાળ નીકળે છે. પણ તેથી કશું નુકશાન થતું નથી. આવેલું મોં સુધારવા ફટકડી, ફટકડી કોગળા કરવાને પાણી ૧ શેર અને ફટકડી એક તોલો મોરથુથુ કોગળા માટે બશેર પાણીમાં એક તોલો નાખવું. મોરથોથું વગેરેના કોગળા કરાવવા અને પુષ્કળ ઘીવાળી રાખ પાવી, એટલે મોં વળી જશે.

ઉપરના ઉપાયથી અસ્થિવ્રણ, હાડગંભીર વા, હરસ, ભગંદર વગેરે પણ મટે છે, સાવ સડી ગયેલ ઉપદંશનાં ચાંદા પણ રૂઝાઈ

જાય છે. હીંગળો તથા પારાથી મો આણતાં જે નુકશાન થાય છે, તે આમાં થતું નથી.

(૭) ભાંગરો તાજો છ તોલા તથા મરી બે તોલા લઈ ખરલમાં એક દિવસ ઘુટવાં, પછી ચણી બોર જેવડી ગોળી વાળવી, આ ગોળી સવાર સાંજ એકેક ખાય તો બધી તરેહના ફિરંગવાયુ, ઉપદંશ, તથા ગરમી દૂર થાય છે.

(૮) એક વાલ ટંકણખારનાં ત્રણ પડીકાં કરી નાગરવેલનાં પાન સાથે દિવસમા ત્રણ વખત એકેક પડીકું ખાવું. ઉપર દૂધ, ઘી આદિ પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો.

(૯) રોજ બે પીતાળુ ગાજર પાણીમાં બાફી સવારે ખાઇ જવાં આ પ્રમાણે થોડા દિવસ કરવાથી ઉપદંશની ગરમી ઓછી થશે.

(૧૦) ચાંદી, સંધિવા અને દમ આદિક જો હોય,
દાળચીકણા સોમલે, લવિંગ કાથો સ્હોય.
અઢી ભાગ મુલતાનની માટી તેમા ભેળ;
દૂધમાં ઘઉં ઘઉં ભારની ગોળી ઘરમાં મેલ.

થઈ ગયેા હેાય તેા વગડામાં ચરનારી કાળી બકરીનુ મુત્ર ઝીલી લઇને તેનેા અરધેા ભાગ એક વખતે પાઇ દેવેા. આ પ્રમાણે હમેશાં તાજો પ્રયેાગ સાત દિવસ કરવેા. પથ્યમાં તેલ, મરચું, ખટાશ ખાવી નહિ. દુધ-ઘીનુ બળ રાખવું. દવા ખાઈ રહ્યા પછી સાકરનેા શીરેા આઠ દિવસ સુધી ખવરાવવેા. પછી કરી પાળવાની જરૂર નથી.

(૧૧) સેામલ એક ભાગ, શુદ્ધ રસકપુર, એક ભાગ, દાળચીકણી એક ભાગ, હરતાળપત્રીનેા એક ભાગ તે ચારેને ખૂબ બારીક વાટી લઢવાં. પછી કાગદી લીંબુનેા રસ દસભાર લઇ તેમાં ગેાળી વળે ત્યાં સુધી લઢવું. પછી જુવારના દાણા જેવડી ગેાળી વાળી એક ગેાળી સવારે એક ગેાળી બપેારે અને એક સાંજે એમ ત્રણ વખત પાણીમાં અગર દૂધમા દેવી. ગેાળી ઘણી ગરમી કરે અગર ચળ આવે તેા અરધેા શેર દૂધ વધારે પી જવુ આથી મેાઢુ આવશે નહીં અને અઠવા-ડીયામાં ચાંદી, પીર ગવાયુ, ગાઠયેા વગેરે મટી જશે. પરહેજીમાં તેલ, મરચુ, ખટાશ ન ખાવા

(૧૨) ચાંદીની વિક્રિયામાથી વાતરક્ત કે ચામડીનાં દર્દો થયા હેાય તેા લીંબડાની ગળેા અને દીવેલ (એરંડીયુ) નુ લાંબી મુદત સેવન કરવાથી લાભ થાય છે

(૧૩) લીંબડાના પંચાગનું ચૂર્ણ ૮ાબેા વખત સેવન કરવાથી પણ વાતરકતમા ફાયદેા થાય છે

(૧૪) ફુલાવેલ મેારથુથુ એક તેાલેા, લાલ ધરાખ બે તેાલા અને દાળીયા બે તેાલા લઇ તેને એક રસ કરી તેની એકવીશ ગેાળા કરી સાત દિવસ પહેાંચાડવી એટલે હમેશા સવાર બપેાર અને સાંજે એકેક ગેાળી પાણીમા દેવી.

જાય છે. હીંગળો તથા પારાથી મોં આવતાં જે નુકશાન થાય છે, તે આમાં થતું નથી.

(૭) ભાંગરો તાજો છ તોલા તથા મરી બે તોલા લઈ ખરલમાં એક દિવસ ઘુંટવાં, પછી ચણી બોર જેવડી ગોળી વાળવી, આ ગોળી સવાર સાંજ એકેક ખાય તેા બધી તરેહના ફિરંગવાયુ, ઉપદંશ, તથા ગરમી દૂર થાય છે.

(૮) એક વાલ ટંકણખારનાં ત્રણ પડીકાં કરી નાગરવેલનાં પાન સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત એકેક પડીકું ખાવું. ઉપર દૂધ, ઘી આદિ પૈાષ્ટિક ખેારાક લેવેા.

(૯) રાજ બે પીતાણુ ગાજર પાણીમાં બાફી સવારે ખાઈ જવાં આ પ્રમાણે થોડા દિવસ કરવાથી ઉપદંશની ગરમી ઓછી થશે.

(૧૦) ચાંદી, સંધિવા અને દમ આદિક જો હોય ;
દાળચીકણા સોમલે, લવિંગ કાથેા સ્હોય.
અઢી ભાગ મુલતાનની માટી તેમા ભેળ;
દૂધમાં ઘઉં ઘઉં ભારની ગેાળી ઘરમાં મેલ.

એટલે દાળચીકણા અને સેામલ દરેક ½ ભાગ, લવીંગ ૧ ભાગ, કાથેા બે ભાગ, મુલ્તાની માટી (ઉચેા-સારો ભુતડો) ૨॥ ભાગ એ સર્વ એકત્ર કરી તેને દૂધમાં લઢી તેની ઘઉં ઘઉંભારની એટલે અડદ જેવડી ગેાળીયેા કરવી. સવાર સાંજ એક થી બે ખાવી તેથી સર્વ પ્રકારની જીર્ણ ગાંઠ વાળી ચાંદી (કઠણ ચાંદી) ના રાેગ તથા તેનાથી થનાર સંધીવા, અને હાડગંભીરવા પણ મટે છે, તેમજ દમ પણ મટે છે.

(૧૦) ઝેરી પદાર્થના સેવનથી ચાંદીના દર્દમાંથી વાનેા વ્યાધિ

થઈ ગયો હોય તો વગડામાં ચરનારી કાળી બકરીનું મુત્ર ઝીલી લઈને તેનો અરધો ભાગ એક વખતે પાઇ દેવો. આ પ્રમાણે હમેશાં તાજો પ્રયોગ સાત દિવસ કરવો. પથ્યમાં તેલ, મરચું, ખટાશ ખાવી નહિ. દુધ-ઘીનું બળ રાખવું. દવા ખાઈ રહ્યા પછી સાકરનો શીરો આઠ દિવસ સુધી ખવરાવવો. પછી કરી પાળવાની જરૂર નથી.

(૧૧) સોમલ એક ભાગ, શુદ્ધ રસકપુર, એક ભાગ, દાળચીકણુ એક ભાગ, હરતાળપત્રીનો એક ભાગ તે ચારેને ખૂબ બારીક વાટી લઢવાં. પછી કાગદી લીંબુનો રસ દસભાર લઇ તેમાં ગોળી વળે ત્યાં સુધી લઢવું. પછી જુવારના દાણા જેવડી ગોળી વાળી એક ગોળી સવારે એક ગોળી બપોરે અને એક સાંજે એમ ત્રણ વખત પાણીમાં અગર દૂધમાં દેવી. ગોળી ઘણી ગરમી કરે અગર ચળ આવે તો અરધો શેર દૂધ વધારે પી જવું આથી મોઢું આવશે નહીં અને અઢવાડીયામાં ચાંદી, પ્રીરંગવાયુ, ગાઠયો વગેરે મટી જશે. પરહેજીમાં તેલ, મરચું, ખટાશ ન ખાવાં.

(૧૨) ચાંદીની વિક્રિયામાંથી વાતરક્ત કે ચામડીનાં દર્દો થયાં હોય તો લીંબડાની ગળો અને દીવેલ (એરંડીયું) નું લાંબી મુદત સેવન કરવાથી લાભ થાય છે.

(૧૩) લીંબડાના પંચાંગનું ચૂર્ણ લાંબો વખત સેવન કરવાથી પણ વાતરકતમાં ફાયદો થાય છે

(૧૪) ફુલાવેલ મોરથુથુ એક તોલો, લાલ ધરાબ બે તોલા અને દાળીયા બે તોલા લઇ તેને એક રસ કરી તેની એકવીશ ગોળી કરી સાત દિવસ પહોંચાડવી. એટલે હમેશાં સવાર બપોર અને સાંજે એકેક ગોળી પાણીમાં દેવી.

(૧૫) કાગદી એલચી ડોડા અરધાભાર, તજ અરધાભાર તથા દાલચીકણી એકભાર. એ પ્રમાણે લઇ તજ તથા એલચીને પ્રથમ વાટતાં ઝીણાં થઇ જાય ત્યા સુધી ખરલ કરવા. પછી દાલચીકણી નાખી તેની સાથે ખરલ કરવાં. આ ત્રણ ચીજો એકત્ર થાય એટલે આગલા દહાડાનું વાશી પાણી દવા પલળીને જરા તરતું રહે તેટલું નાખી ખરલ કરવું અને એક એક તોલાની ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એક દરરોજ દિવસમા ત્રણ ભાગે લેવી. આ દવા ચાલુ સાત દિવસ ખાધા પછી ત્રણ ચાર દિવસ ન લેવી ને પાછી સાત દિવસ લેવી. દવા ચાલુ હોય તે દરમિયાન અને પછી પણ એક બે દિવસ ઘી, સાકર અને ઘઉ ના પદાર્થ ખાવા, બાકી કરી પાળવી.

(૧૬) લેસના છાણનો રસ મધ નાખી પીવાથી વિસ્ફોટક વગેરે બધી ગરમી દૂર થાય છે.

(૧૭) કાચો સોમલ–ગંધક પારાની કજ્જલીમાં મિશ્ર કરી આપવો. આ દવાનું સેવન કરતાં સખ્ત કરી પાળવી અને ખાવામાં ઘીનો વપરાસ વધારે કરવો.

મલમના ઉપચારો—

ચાંદી માટે ઉપર ખાવાના ઉપચારો બતાવ્યા તે સાથે ઘારાં રૂઝાવવાને મલમના ઉપચારોની જરૂર છે. જે નીચે આપવામાં આવે છે.

(૧) હરડા, બેડા તથા આમળા સમાન ભાગે લઇ તેને બાળીને કાળી રાખ થાય તે મધમા કાલવીને ચાદાં ઉપર ચોપડવા થી ઘણા દિવસના ઘારા રૂઝાય છે.

દોહરો.

હરડાં બેડાં આમળાં પીષ્ટ કરી મધ ભેળ;
ટાકી મટવા કારણે, ટાકીના પર મેલ.

(૨) મૂર્દાલ શીંગ ૧ પૈસાભાર, રાળ ૧ પૈસાભાર, અને ઘી તોલા ૪ મેળવીને મલમ તૈયાર કરવો. આ મલમ ચાદાં ઉપર લગાવવાથી ટાંકી અને ચાદાં રૂઝાય છે.

(૩) ધોળી કણેરનાં મૂળને પાણીમાં ઘસી તેનો લેપ કરવામાં આવે તો અસાધ્ય ધારાં પણ રૂઝાય છે.

(૪) એક ભાગ પારો, બે ભાગ ભેંસનું ઘી તથા ત્રણ ભાગ કોકમનું ઘી લઇ પ્રથમ પારો અને કોકમનું ઘી ખરલ કરવાં ને પછી ભેંસનું ઘી નાખી લઢવું. તેથી તેમાં પારો અદશ્ય થઇ મલમ તૈયાર થશે. તે મલમ બદ, તથા હાથ પગનાં તળાં ઉપર અને બહાર શરીરની ત્વચા ઉપર જ્યાં ઉપદંશનો વિકાર ફૂટેલ હોય ત્યાં જરા જરા મસળીને ચાંમડીમાં મારવો. આ મલમ ઉપડતાં ગુમડાંને પણ બેસાડે છે.

(૫) માણસનાં હાડકાંને તેલમાં સાત દિવસ સુધી ભીંજાવી રાખવાં, પછી જેવી રીતે ધૂપેલ તેલ વગેરે કાઢે છે. તેવી રીતે પાતાળયંત્રથી એનું તેલ કાઢવું. આ તેલનો લેપ કરવાથી ચાદી, ભગંદર, વ્રણ, ગરમી, વિસ્ફોટક, ફીરંગ વા વગેરે મટે છે અને ઇંગ્રેજી દવા આયડોફોર્મ કરતાં આ ઉપચાર દસગણી શક્તિ ધરાવે છે.

(૬) અંકાલનાં બીજ ઉપર જે જાડાં ફોતરાં હોય તે કાઢીનાંખી તેમાથી મીંજ નીકળે તેના મોઢાં જરા ઘસી નાખી પછી તે બીઆને કાંસાની થાળીમા મૂકી તેઓના ઉપર ચણાના લોટનો લેપ

કરવો અને પછી તેનાં મોઢાં ઉપર ટંકણખારનો થોડો લેપ કરી તે થાળી સુદ્ધાંત તે બીઆં તડકે મૂકવાથી તેમાંથી તેલ નીકળે છે. આ તેલ ઘારાં ઉપર મૂકવામાં આવે તો નાસુર, ભગંદર વગેરે દર્દમાં ફાયદો કરે છે. આ તેલનો ગુણુ એવો છે કે જે આ તેલમાં કોઇ પણ વૃક્ષ કે વેલીનું બી ભીંજવીને વાવવામાં આવે તો એક કલાકમાં ઝાડ તૈયાર થઇ ફળ ફૂલ વગેરે બેસે છે ને હજામત કરાવી માથે આ તેલ લગાડતાં એક કલાકમાં વાળ પણ ઉગી નીકળે છે.

(૭) દોહરો—પારદ સોનાગેરૂને મોરથુથુ મહીં ભેળ,
ગોપીચંદન હીંગળો, નવનીત સાથે મેળ.

અર્થ—પારો, સોનાગેરૂ, મોરથુથુ, ગોપીચંદન અને હીંગળો એ સર્વે એકત્ર કરી માખણમાં ઘુંટી તેનો મલમ તૈયાર કરવો. આ મલમ ચાંદા રૂઝવવામાં સારો છે.

(૮) ગોળને ગરમ કરી લુગડાપર ચોપડી પટ્ટી બનાવીને ચાંદા ઉપર મૂકવાથી આરામ થાય છે. આ કામમાં જૂનો ગોળ ઉત્તમ છે.

(૯) માખણુ સો પાણીથી ધોઇ તેમાં કાથો, બોદાર'અને મડદાલ શીંગ સરખે ભાગે મેળવી ચાંદી ઉપર ચોપડવાથી રૂઝાય છે.

(૧૦) ચાંદીની વિક્રિયાથી રસી જતાં ઇંદ્રીપર મસા થઈ આવેલા હોય તો બે દિવસ સુધી લીંબુના રસમાં મોરથુથુ ઘુંટવું. બાદ ચોથે ભાગે તેમાં ટંકણખાર નાખી ટીકડીઓ બનાવવી. પછી છાણામાં ટીકડીઓ મૂકી ભસ્મ કરવી. ત્યારબાદ એકસો પાણીથી ધી ધોઇ તેમાં એ ભસ્મ નાખી મલમ બનાવી મસા ઉપર ચોપડવાથી મસા ગળાઇ જઈઅગી જશે.

(૧૧) મોરપીંછના ચાંદલાની રાખમાં એક દાણો મરી

(તીખાં)નો વાટેલો ભેળવી ચાંદીનાં ધારાં ઉપર કોરૂં ભભરાવવાથી ચાંદાં રૂઝાઇ જશે.

(૧૨) બિલાડીની બળી જે ચોમાસામાં ઉગી નીકળે છે તે ગોળો આખો રહે તેમ સુકાવા દઇ, સુકાય ત્યારે અંદરથી જાંબુઆ રંગની ભૂકી નીકળે તે ડાબલીમાં ભરી રાખવી. પછી જ્યાં ચાંદી થઇ હોય ત્યાં એકજવાર લગાડવાથી રૂઝાઇ જશે. પ્રથમ ચાંદી ઉપર પોતાનું થુંક આંગળી વતી ચોપડવું પછી આ દવા ભભરાવવી. એટલ ભીંગડુ લઇ ઉખડશે.

(૧૩) ગાજર્ણીયું નામની વનસ્પતિ પાકીને સુકાઇ જાય ત્યારે ખંખેરી તેની કાળી રજ શીશીમાં ભરી મૂકવી. આ રજ ચાંદી ઉપર ભભરાવવાથી ચાંદી રૂઝાઇ જાય છે. દાઝયા ઉપર ભભરાવવાથી એકદમ ઠંડક વળે છે. સુન્નરા કે ત્રીદોષમાં જીભ ઉપર જરા જરા મૂકવાથી જીભ ઉપરનો કચરો જતો રહે છે.

(૧૪) શંખજીરૂ તોલો ૧) કેવડી કાથો તોલો ૧) રસકપૂર તોલો ૧/૪ કાટાળાં માયા નંગ ૨) ખૂબ બારીક વાટી કપડાથી ચાળીને એ ભૂકી ચાદી ઉપર ભભરાવવી, આઠ દિવસમાં આ ભૂકીની અસર બરાબર ન થાય તો મોરથુથુ તોલો ૧/૪ બારીક વાટી એ ભૂકીમાં મેળવવાથી જરા બળતરા થશે, પણ મૂળ બળી જઇ આરામ થશે.

(૧૫) માણસનું હાડકુ ખાંડી બારીક ચૂર્ણ વસ્ત્રગાળ કરી કોરૂં ભભરાવવાથી ચાંદીનું ધારૂ રૂઝાઇ જાય છે.

(૧૬) **દોહરો**—મોરથુથુ ઘી ચાર ગણું હીરા દખ્ખણ હોય;
ચાદી પર ભભરાવતાં સહેજે સુખ તું જોય.

એટલે હીરા દખણ તોલો એક અને મોરથુથુની ભસ્મ બેઆની ભાર ઘીમાં અગર મધમાં કાલવી ચોપડવાથી ચાંદાં રૂઝાય છે.

(૧૭) ત્રીફળાં (હરડાં, બેડાં, આમળાં) ની ભસ્મ કરી ધેાયેલા ઘીમાં મલમ કરી ચેાપડવેા.

(૧૮) કાથેા. એલચી, સેાપારી અને ચનીકબાબ સરખે ભાગે લઇ તેનું એકત્ર ચૂર્ણ કરી ચાંદાં ઉપર ભભરાવવું. અને તેથી ફાયદેા ન થાય તેા તે ચૂર્ણમાં તેટલાજ પ્રમાણમાં કપૂર ભેળવી સેા પાણીથી ધેાયેલા ઘીમાં મલમ કરી ચેાપડવાથી ફાયદેા થશે

(૧૯) એક ભાગ મેારથુથુની ભસ્મ તેથી આઠગણા ગેાપી-ચ્ંદનમાં મેળવીને ચાંદા ઉપર દાબવું.

(૨૦) સિંધવ, જેઠીમધ, લીંબડાનાં પાન, હળદર, નસેતર, અને મેાથ એ સર્વે તેલમા વાટી લેપ કરવાથી ચાદાં પાકી પરૂ-પાસ નીકળીને શુદ્ધ થાય છે.

(૨૧) સેા પાણીથી ધેાયેલું ઘી લઈ તેમા પીળી કેાડીની રાખ અને શંખજીરૂં સમ ભાગે ઘૂંટી એકરસ થયેલેા મલમ ચાંદા ઉપર ચેાપડવેા.

ધમાડી આપવાનેા ઉપાય—

ઉપદંશમાં જેમ ખાવા અને ચેાપડવાના ઉપચારેા ઉપર બતાવી ગયા તે ઉપરાંત ધૂમાડીના ઉપચાર પણ દેશી વૈદકમા છે ધૂમાડીથી દવાનેા પ્રચાર નસેનસમા રક્ત શુદ્ધિ કરે છે. આ ઉપાય ઇન્જેકશન જેવું કામ કરે છે.

(૧) હિંગળેા, રસકપુર, બેાદાર, કેવડીયેા કાથેા અને શ્રી પંખના મૂળ એ સર્વેને સમ ભાગે લઇ ખાડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. સે એક વાસણમાં ઘી ઉનું કરી તેમા ભેળવીને, તેમાં બેાળેલી રૂની વાટેા એારડીના દેવતામાં નાખી ધૂમાડી લેવી. કરી પાળવી.

દોહરો

કાથો શ્રીપંખ મૂળને, રસ કપૂર ખોદાર;
હિંગુલ ભેળી વાટ કર, ધૂમ્ર ચાંદીપર સાર.

(૨) પારો, ગંધક, હીંગળોક, રસકપુર, મોરથુથુ, ખોરાસાની અજમોદ, અને ઘોડાવજ સર્વે સરખે ભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ કરવું, પછી એમાં અજમો મેળવી તેની ધૂમાડી યુક્તિથી દરદ ઉપર દેવી. ધૂમાડી માટે દેવતા બોરડીના લાકડાંનો લેવો. ધૂમાડી મોંને લાગવા ન દેવી અને ધૂમાડી લેતી લખત મોંમાં થંડા પાણીનો કોગળો ભરી રાખવો જે ધૂમાડી પછી કાઢી નાખવો. નહિ તો મોં આવી જશે કે ગળામાં ગરમી જણાશે. આ ધૂમાડીથી ઉપદંશ હરસ, વ્રણ, ભગંદર, ફિરંગવાયુ, વિસ્ફોટક, નાડીવ્રણ વિગેરે પણ જડમૂળથી જાય છે.

દોહરો

પારો ગંધક હીંગલો, થુથુને અજમોદ,
રસકપૂર વજ ધૂમ્રથી, ચાંદીનાં મુળ ખોદ;
વ્રણ ભગંદર હરસને, વિસ્ફોટક નાડીવ્રણ,
ફિરંગ આદિ વ્યાધિઓ, મટે દિવસમાં ત્રણ.

(૩) હિંગળોક, ગંધક, એલચી, અકલકરો અને અતિવીખ એ દરેક એકેક પૈસા ભાર લઇ તેના ચૂર્ણની સમ ભાગે છ પડી કરવી. આ અકેક પડી દેવતામાં નાખી તેની ધૂમાડી છત્રીશ કલાકને અંતરે લેવાથી ફોડાં (ધારાં) મટે છે.

<u>મોઢું આણવું તથા વાળવું</u>—

ગરમીના દર્દમાં જેમ દવાથી ગરમી મટાડવામાં આવે છે. તેમ ધૂમાડીથી ગરમી દૂર કરવાના ઉપચાર પણઆપણે ઉપર જોઇ

ગયા. આ ઉપરાંત મોં આણીને ગરમી પણ ઝેરવવામાં આવે છે. પરંતુ આવે પ્રસંગે કરી પાળવામાં બરાબર સખ્ત રહેવાની જરૂર છે. કેમકે નહિ તો દાંતને નુકસાન થાય છે, અન્ન પચતું નથી ને બકરૂં કાઢતાં ઊંટ પેસવા જેવું થઈ પડે છે.

ઉપાય—કયાલોમલ બે ગ્રેન અને લવીંગનો એક દાણો પ્રથમ દિવસે ત્રણ વખત આપવો. પછી ત્રણ દિવસ બબ્બે ગ્રેન કયાલોમલ અને બબ્બે લવીંગ, દરરોજ ત્રણ વાર આપવાં, પછી બબ્બે ગ્રેન કયાલોમલ અને અકેક લવીંગ બે, ત્રણ વખત આપવાં. પછી ૪) દિવસ કાંઇ દવા ન આપવી. દરદીને દૂધભર અને સાકર વિનાની કાંજી ઉપર રાખવો. ચાર દિવસ પછી સાકર સહિત કાજી આપી ફટકી વાલ ૩) ગોળમા ગળાવી સાકરની રાબ પાઇ દેવી. એમ કરવાથી પછીના આઠ દિવસમાં આવેલું મોં વળી જશે

ખોરાક લેવાથી તેની અસર ‌ ‌
પછી તે ઝેરી રજકણો દૂર ન થાય ભરાવાથી (૨) પાણીના ભરાવાથી
અંડવૃદ્ધિ થવા પામે છે. તેમ સુ અને (૪) આંતરડું વધવાથી એમ
ન કરાવવાથી બાળકને ચૂંક ઉપશમના ત્રણ પ્રકાર માટે ઉપરની દવા

સ્રીઓનાં વૃષણ— વધવાથી જે અંડવૃદ્ધિ થાય છે તેને
પટ્ટો રાખવામાં આવે છે. જો સારણનો
જેમ પુરૂષોને વૃષણ હોય દ પાણી કરીને ચોપડવું. એ રીતે ત્રણ
બે બાજુ ગોળી જેવી કોથળી । મટે છે. તેમજ દારૂ હળદરનું ચૂર્ણ
જણાવાઇ ગઇ છે. આ ભાગનો ! પીવાથી સારણગાંઠ અનુક્રમે મોળી
છે. એટલે જો જન્મતાં બાળકના
કોથળીને નુકશાન પહોંચે છે. અ
છે. આટલા માટે જન્મતાં બાળક પ્રકારના વૃષણ વ્યાધિમાં ભોરીંગ-
કાળજી રાખવાની જરૂર છે. સુ ને દેવતા ઉપર નાખવાં, ને તેનો જે
સુયાણી બહુજ ચપળ–સ્વચ્છ પીવાથી ત્રણ દિવસમાં ફાયદો થાય
માટે એટલી તો સંભાળ રાખવા ચાર વખત દેવાય તો સારૂં છે.
એક ખાસ સુવાવડ પ્રકરણ જ જ ગળું બળવા માંડે છે. માટે ધૂમાડી
તે માટે વિશેષ ન લખતાં એટલું નીનો કોગળો ભરી રાખવો. અને
જો ચુંક આવે તો તુર્ત વધારણ કોગળો ફેંકી દેવો તેથી ગળાને
રસનાં ચાર પાંચ ટીપાંમા

નવું પાણી, ગોળના પદાર્થો, કફ ઉત્પન્ન કરનારા પદાર્થો ખાવાથી, તેમજ અનુચિત આહાર-વિહાર કરવાથી કે પેશાબ અને વીર્યના વેગને અટકાવવાથી કોપાયમાન થયેલો વાયુ બસ્તિની અંદર જઇ ત્યાં આગળ વીર્ય કે પિત્તયુક્ત મૂત્રને કે કફને સુકાવી દે છે ત્યારે જેમ ગાયના અંગમાં ગોરૂચંદન થાય છે તેમ પુરૂષને પથરી થાય છે. વળી પીત્તાશયની અંદર એક જાતની કાંકરી થાય છે. તે જ્યારે ગુરદામાં જાય ત્યારે પીડા કરે છે. વળી પેશાબમાં કુદરતી રીતે ક્ષાર હોય છે. તેમાં વૃદ્ધિ થવાથી અથવા બીજા ક્ષાર પેદા થઇ ધીમે ધીમે પથરી બંધાય છે. અને પછી મોટી થતી જાય છે. તેમજ લીવરમાંના વ્યાધિને લઇ તેમાંથી રોગીતત્વ ગુરદામાં જાય છે. વગેરે કારણથી પણ પથરી થાય છે.

અને ઘેટીનું દૂધ તોલા દશ મેળવીને પીવાથી સાત દિવસમાં મૂત્રકચ્છ મટે.

(૬) શતાવરીનાં મૂળને ઠંડા પાણીમાં વાટી પીવાથી પણ મૂત્રકચ્છ મટે છે. ગળપણ માટે તેમાં જરા સાકર નાખવામાં અડચણ નથી.

(૭) પથ્થરચટ્ટી નામની વનસ્પતિ જે પથ્થરવાળી જગોમાં થાય છે. તેનો રસ તોલા બે તથા ઘેટીનું મૂત્ર તોલા બે એ પ્રમાણે ભેગાં કરીને પીવાથી ત્રણ દિવસમાં ગમે તેવું પથરીનું દરદ હોય તે મટે છે.

(૮) નદીની શેવાળ (લીલ) તાજી લાવી ગોળી કરીને નાભીમાં મૂકવાથી પેશાબનો ખુલાસો થાય છે.

(૯) ઉપરના ઉપાયોથી જો પથરી ન ગળે તો સારા સર જન પાસે શસ્ત્ર પ્રયોગથી પથરી કઢાવવી.

ગર્ભ ન રહેવાના પ્રયોગો—

જગતમાં સંતતિ વિનાનું જીવન એ પ્રાણ વિનાના પૂતળા જેવું નિરસ છે. છતાં પાશ્ચાત્ય દેશોમાં કેટલાએક સ્થળે યૌવન સાચવવાને સંતતિ ઇચ્છવામાં આવતી નથી. અથવા કેટલીક સ્ત્રીઓના ગુહ્ય અવયવોના બંધારણ એવાં વિચિત્ર હોય છે કે તેને ગર્ભ રહ્યા પછી પ્રસવ થવો મુશ્કેલ થઇ પડે છે. આવી કમ નસીબ કે મુર્ખી સ્ત્રીઓને ગર્ભપાતના પાપથી બચાવવા માટે કેટલીક ઔષધિઓ એવી છે કે જેના સેવનથી ગર્ભ રહેતો નથી તેમ વૈદ્યક શાસ્ત્રોનો મત છે.

(૧) તાંદળજાનાં મૂળ ચોખાના ધોણ સાથે ઋતુ વખતે ચાર દિવસ પીએ તો ગર્ભ ન રહે. વાંઝણી રહે.

(૨) લીંડીપીંપર વાવડીંગ ટંકણખારનું સમભાગે ચૂર્ણ મધમાં કે દૂધમાં ઋતુકાળમાં સ્ત્રી ખાય તો તેને કદી પણ ગર્ભ રહે નહીં.

(૩) પુરૂષ સમાગમ પહેલાં–સીંધાલુણ અગર–વડાગરા મીઠાની–ગોળી કરી પહેરી લે તો ગર્ભ ન રહે.

(૪) ઋતુકાળ પછી દિવસ ચાર જાસુદનાં ફૂલ તથા સાકર ખાય તો ગર્ભ ન રહે.

(૫) અંતરાયના દિવસથી સોળ દિવસ જવા દઈ પુરૂષ સમાગમ કરે તો ગર્ભ ન રહે–પણ અંતરાય આવવા પહેલાનાં દિવસ ૪ અને પછીના દિવસ સોળ સમાગમ ન જોઇએ.

(૬) લીંબોળીના તેલનું પોતું ગુહ્યસ્થાનમાં રાખે તો ગર્ભ ન રહે.

(૭) જાસુદનાં સુકાં ફૂલ ખરલમા વાટીને ત્રણ દીવસ પીએ અને તે ઉપર ચાર તોલા જુનો ગોળ પીએ તો કદી પણ ગર્ભ રહે નહીં.

(૮) જાસુદીનાં ફૂલ કાંજીમાં (કે જે કાંજી વૈદ્યો ઔષધીનું આદું મિશ્રણ તૈયાર કરીને કરે છે તે) વાટીને પીએ અને તે ઉપર ચાર તોલા જુનો ગોળ પાણી કરી પીએ તો ગર્ભ ન રહે.

(૯) રૂતુકાળમાં આમલસારો ગંધક શુદ્ધ કરીને ચારે દિવસ છાશમાં પીએ તો ઋતુ અટકે અને ગર્ભ ન રહે.

(૧૦) **શસ્ત્ર પ્રયોગ**—ફ્રાન્સમાં સંતતિ નહિ ઇચ્છનાર સ્ત્રીઓ ગર્ભ અંડ કઢાવી નાખે છે. આ અંડમાં જમણું અંડ પુત્ર પ્રાપ્તિ માટે અને ડાબું અંડ પુત્રી પ્રાપ્તિ માટે છે તે વાત અગાઉ

વિસ્તારથી જણાવી છે. એ પ્રમાણે બીલકુલ સંતતિ નહિ ઈચ્છનાર બન્ને અંડ કઢાવી નાખે છે, જ્યારે કેવળ પુત્રની ઇચ્છાવાળી બાઇયો સ્રી અંડ (ડાબુ અંડ) કઢાવી નાખે છે અને કેવળ પુત્રીની ઇચ્છાવાળી સ્રીઓ પુત્ર અંડ (જમણુ અંડ) કઢાવી નાખે છે.

એટલુ યાદ રાખવુ જોઇયે કે કુદરતના કાયદાની સામે થવુ તે દૈવી શક્તિ સામે વૈર વધારવા જેવો ગુન્હો છે એટલે ગર્ભ ન રહેવાના પ્રયોગોથી ઋતુ અટકવાથી અને ગર્ભ ક્ષેત્રના કોમળ ભાગોને આઘાત પહોચવાથી શરીરમા વાયુ વધે, રક્તની ગાઠ બધાય અને શરદીના દર્દોનો ભય રહે છે વળી તેની અસર જઠરને પહોચવાથી મદાગ્નિ—માથાનો સહજ દુખાવો વગેરે તેને લગતા પ્રકોપો થઇ આવે છે એટલે પેટ ચોળીને પાંસાસૂળ ઉભુ કરવુ એ સલાહકારક નથી



(૨) લીંડીપીંપર વાવડીંગ ટંકણખારનું સમભાગે ચૂર્ણ મધમાં કે દૂધમાં ઋતુકાળમાં સ્ત્રી ખાય તો તેને કદી પણ ગર્ભ રહે નહીં.

(૩) પુરૂષ સમાગમ પહેલાં-સીંધાલુણ અગર-વડાગરા મીઠાની-ગોળી કરી પહેરી લે તો ગર્ભ ન રહે.

(૪) ઋતુકાળ પછી દિવસ ચાર જાસુદનાં ફૂલ તથા સાકર ખાય તો ગર્ભ ન રહે.

(૫) અંતરાયના દિવસથી સોળ દિવસ જવા દઈ પુરૂષ સમાગમ કરે તો ગર્ભ ન રહે-પણ અંતરાય આવવા પહેલાનાં દિવસ ૪ અને પછીના દિવસ સોળ સમાગમ ન જોઇએ.

(૬) લીંબોળીના તેલનું પોતું ગુહ્યસ્થાનમાં રાખે તો ગર્ભ ન રહે.

(૭) જાસુદનાં સુકાં ફૂલ ખરલમાં વાટીને ત્રણ દીવસ પીએ અને તે ઉપર ચાર તોલા જુનો ગોળ પીએ તો કદી પણ ગર્ભ રહે નહીં.

(૮) જાસુદીનાં ફૂલ કાંજીમાં (કે જે કાંજી વૈદો ઔષધીનું આટું મિશ્રણ તૈયાર કરીને કરે છે તે) વાટીને પીએ અને તે ઉપર ચાર તોલા જુનો ગોળ પાણી કરી પીએ તો ગર્ભ ન રહે.

(૯) રૂતુકાળમાં આમલસારો ગંધક શુદ્ધ કરીને ચારે દિવસ છાશમાં પીએ તો ઋતુ અટકે અને ગર્ભ ન રહે.

(૧૦) શસ્ત્ર પ્રયોગ—ફ્રાન્સમાં સંતતિ નહિ ઇચ્છનાર સ્ત્રીઓ ગર્ભ અંડ કઢાવી નાખે છે. આ અંડમા જમણું અંડ પુત્ર પ્રાપ્તિ માટે અને ડાબું અંડ પુત્રી પ્રાપ્તિ માટે છે તે વાત અગાઉ

વિસ્તારથી જણાવી છે. એ પ્રમાણે બીલકુલ સંતતિ નહિ ઈચ્છનાર બંને અંડ કઢાવી નાખે છે, જ્યારે કેવળ પુત્રની ઇચ્છાવાળી બાઇયેા સ્ત્રી અંડ (ડાણું અંડ) કઢાવી નાખે છે અને કેવળ પુત્રીની ઈચ્છાવાળી સ્ત્રીઓ પુત્ર અંડ (જમણું અંડ) કઢાવી નાખે છે.

એટલું યાદ રાખવું જોઇયે કે કુદરતના કાયદાની સામે થવું તે દૈવી શક્તિ સામે વૈર વધારવા જેવેા ગુન્હેા છે. એટલે ગર્ભ ન રહેવાના પ્રયેાગેાથી ઋતુ અટકવાથી અને ગર્ભ ક્ષેત્રના કેામળ ભાગેાને આઘાત પહેાંચવાથી શરીરમાં વાયુ વધે, રક્તની ગાંઠ બંધાય અને શરદીનાં દર્દોનેા ભય રહે છે. વળી તેની અસર જઠરને પહેાચવાથી મંદાગ્નિ-માથાનેા સહજ દુખાવેા વગેરે તેને લગતા પ્રકેાપેા થઇ આવે છે. એટલે પેટ ચેાળીને પાંસાસૂળ ઉભું કરવું એ સલાહ કારક નથી.



દ્વિતીય પરિચ્છેદ.

ગર્ભરક્ષણ અને પ્રસૂતિ.

ગર્ભરક્ષણ—

મનુષ્ય પ્રકૃતિમાં એક વિચિત્રતા એવી જોવાય છે કે એક વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાને જેટલી કાળજીપૂર્વક શ્રમનો ભોગ અપાય છે તેટલી તે પ્રાપ્ત થયા પછી તેની સાચવણમાં દરકાર રહેતી નથી.

સંતતિની અભિલાષાથી પથ્થર એટલા દેવ કરવા પછી કે તન, મન, ધનના ભોગે ઉપચારાદિના સેવનથી પુણ્યોદયે ગર્ભ પ્રાપ્ત થયા પછી તેનું રક્ષણ કરવું અને પ્રસૂતિ માટે કાળજી રાખવી તેમાં પૂરતી સંભાળ અને સમજની જરૂર છે. છતાં ઘણી બ્હેનો ગર્ભરક્ષા અને પ્રસૂતિના નિયમો ન જાણતી હોવાથી કે પછી શરનમાં એવી ભૂલો કરે છે કે જેના પરિણામે સેંકડે પોણોમો બાળકો જન્મતાંજ અથવા જન્મીને બહુ ટુંકુ જીવન ભોગવી મરણને શરણ થાય છે. એટલુજ નહિ પણ ઘણી બ્હેનો, અજ્ઞાન દાઈઓના હાથે પ્રસવ કરાવવાથી અકાળે કિંમતી દેહ ખોઇ નાંખે છે. અથવા તો હંમેશની માંદગી વ્હોરી લ્યે છે. આવી બ્હેનોને ગર્ભ રક્ષણ અને પ્રસૂતિના અંગે સંભાળ રાખવાને જરૂરી સૂચના આ વિભાગમાં કરવામાં આવશે.

ગર્ભ રહેવાનાં ચિન્હો.

અંતરાય પછી ઋતુસ્નાન વિધિપૂર્વક કરવા બાદ સમયે, યોગ્ય કાળજીથી શયન ચિકિત્સાનો ખ્યાલ રાખીને પુ પુત્રી પ્રાપ્તિની ઇચ્છા પ્રમાણે અનુકુળ વિધિ જાળવીને કેવળ દાનની પવિત્ર ભાવનાથી ઋતુદાન દેવાથી ગર્ભબીજક ગર્ભાશ સ્થિર થાય છે.

આ ખબર કોઈક ચાલાક સ્ત્રીઓને તુર્ત પડે છે. પરંતુ મે ભાગે જેમ જેમ વખત વિતતો જઈ ગર્ભ બંધાય છે, તેમ તેમ ખાત્રી થાય છે. કેમકે બીજકમાં પ્રાણવાયુ છતાં ધીમે ધીમે બા કનો દેહપિંડ બધાવા માંડી ચાર મહીને (સોળ સપ્તાહ વીત્યે બાળક ફરકે ત્યારે માતાને બાળકનો પ્રાણવાયુ સંચરવાનું ભા થાય છે. તે પછી અનુક્રમે અવયવો વૃદ્ધિંગત થવા લાગે છે, પ્રફુલ્લિત થઈ ડુંટી ઉપર આવતી જણાય છે, સ્તન વિકાસને પા. ડીંટડીની આસપાસનો ભાગ શ્યામરંગી થવા લાગે છે, દોહદ (વાસના) ઉત્પન્ન થાય છે, અ ંગોપાંગ વિકાસને પામતાં દેખાય છે અને મન ચંચળ બને છે.* એટલે ગર્ભ રહ્યો છે તેમ ખાત્રી થાય છે

પરિચ્છેદ—ગર્ભરક્ષણ અને પ્રસૂતિ.

આર્યશાસ્ત્રો ગર્ભરક્ષણ માટે ઘણું કહી ગયાં છે. એટલું જ પણ ગર્ભસંભાળને ધર્મનું રૂપ આપીને વ્યવહાર ધર્મમાં મ સગર્ભા થનાર બ્હેનોને સંભાળવાનું બની શકે તે માટે મારી, અધ–હરણી વગેરે પ્રસંગો મુકરર કર્યા છે, કે જેથી ગર્ભ-સ્ત્રીને પાંચ મહીનેથી ગર્ભને હાની પહોંચે તેવાં દરણાં પાણી કે ભુળ શ્રમથી બચાવી શકાય. વળી તેને ખાવા–પીવામાં પણ કાળજી રાખવાની ફરજ સમજાવવામાં આવે છે, કે જેથી અતિ અતિ ટાઢો (વાશી) કે કુપથ્ય ખોરાક આપી ન શકાય.

મૂકાવાનો કાળ ચાર માસનો અંતાજો છે, તે પ્રમાણે ત્રણ મહિના સુધી અચોકસ રહેવાને કારણ છે; છતાં એ સમયમાં ગર્ભ રહેલ સ્ત્રી માટે બેદરકાર રહેવું એ ભૂલ કરીને રોવા જેવું છે.

મતલબ એ છે કે ગર્ભ રહેવા પછી ત્રણ મહિના સુધી ગર્ભવતી સ્ત્રી માટે બહુ નાજુક અને કાળજીપૂર્વક સંભાળ રાખવા જરૂર છે, કેમકે આ પ્રસંગે ગર્ભબીજની સ્થિતિ બહુ કોમળ હોય છે. એટલે જેમ કાચી માટલી કે પાણીનો પરપોટો સહેજ આઘાત કે જરા હવા માત્રના ધક્કાથી ફૂટી જાય છે, તેમ ત્રણ મહિના સુધીમા ગર્ભવતીની સાધારણ ભૂલ પણ નુકસાન પહોંચાડે છે. એટલે પહેલા ત્રણ મહિના સુધી ગર્ભવતી સ્ત્રીયે સાચવી સાચવીને આવ-જા કરવી; કોઇ ઠેકાણે જતા પગ લપસી પડે કે મરડાઈ જાય, અથવા પડે પડી જઇને પછડાય, અથવા કોઈ ભારે ચીજ એકદમ જોર કરીને ઉંચકે, એ બહુજ હાનિકારક છે. તેમજ દાદર અથવા નીસરણી પર થઇને હમેશાં વારેવારે ચઢ-ઉતર થાય એ પણ નુકસાન કરનાર છે. વળી ગાડીમા કે ડોળીમાં બેશીને પણ ત્રણ માસની અંદર ઘણે દૂર સુધી તેવી સ્ત્રીયે જવું આવવું તે પણ સારૂં નથી. એટલુંજ નહિ પણ મનને અતિ આઘાત પહોંચે તેવી ચિંતાથી હૃદયને ધ્રાસકો પડતાં પણ ગર્ભ ઉપર તેની માઠી અસર

ાનેા કાળ ચાર માસને અતાવ્યેા છે, તે પ્રમાણે ત્રણ મહિના અચેાકસ રહેવાને કારણ છે; છતાં એ સમયમાં ગર્ભ રહેલ સ્ત્રી બેદરકાર રહેવું એ ભૂલ કરીને રાવા જેવું છે.

મતલબ એ છે કે ગર્ભ રહેવા પછી ત્રણ મહિના સુધી ગર્ભ-સ્ત્રી માટે બહુ નાજુક અને કાળજીપૂર્વક સંભાળ રાખવા જરૂર કેમકે આ પ્રસંગે ગર્ભિણીજની સ્થિતિ બહુ કેામળ હેાય છે. લે જેમ કાચી માટલી કે પાણીનેા પરપેાટેા સહેજ આઘાત કે હવા માત્રના ધક્કાથી ફૂટી જાય છે, તેમ ત્રણ મહિના સુધીમા વતીની સાધારણ ભૂલ પણ નુકસાન પહેાંચાડે છે. એટલે લા ત્રણ મહિના સુધી ગર્ભવતી સ્રીયે સાચવી સાચવીને આવ . કરવી; કેાઇ ઠેકાણે જતાં પગ લપસી પડે કે મરડાઈ જાય, ાવા પડે પડી જઇને પછડાય, અથવા કેાઈ ભારે ચીજ એકદમ જોર ને ઉંચકે, એ બહુજ હાનિકારક છે. તેમજ દાદર અથવા પરણી પર થઇને હમેશાં વારંવાર [illegible] સ્રીના શરીરમાં જોર હેાતું નથી; તેને સારી ભૂખ લાગતી નથી. અનેક પ્રકારનું અસુખ ાય છે. માટે જો કેાઠાની કબજીયાત હેાય તેા એરંડીયાનેા જુલાબ ા દસ્ત થાય તેટલેા દેવેા ઠીક છે. બીજો કેાઇ પણ જુલાબ આપવેા હિં. વધારે દસ્ત થાય તવેા જુલાબ આપ્યાથી કસુવાવડ થવાનેા ભંભવ રહે છે, માટે જો સામાન્ય કબજીયાત જણાય તેા પાશેર કે દેાઢ પાશેર ગરમ દૂધની સાથે એરંડીયું તેાલા અરધાથી એક ભેળ-વીને પાવું અને જો હમેશની એવી કબજીઆત હેાય તેા તેને ના-સ્તાની સાથે નિયમ રાખીને રેાજ સારાં પાકાં પેાપૈયાં ખાવાને આ-પવાં. તેનાથી તેને ઝાડાની કબજીઆત મટી જશે, એટલું જ નહિ પણ એનાથી શરીર પણ સારૂં પુષ્ટ થઇ જશે, અને લેાહી પણ ચેાખ્ખું થશે, યાદ રાખવું કે કાચું પેાપૈયું બહુજ નુકશાન કરે છે.

૨. ગર્ભવાળી સ્ત્રીને રોજ ખુલાસાથી જેમ સાફ ઝાડો ઉતરવાની જરૂર છે, તેમજ રોજ છૂટથી પેશાબ થવાની પણ જરૂર છે. જે ભારેવાઇ સ્ત્રીને હમેશાં ઝાડા અને પેશાબનો સારો ખુલાસો થતો હોય, તેને પ્રસવની વેળાએ જણુતરની સરળતા રહે છે.

મુદ્દે ઝાડાની કબજીઆતના કરતાં પણ પેશાબ કમતી થાય એ વધારે દોષવાળું છે. કેમકે પેશાબ કમી થાય તો ખોરાકનાં ઝેરી તત્વો શરીરની અંદરજ રહી જાય. ને પૂરા દહાડે પ્રસવવેદના શરૂ થતાં જ એકાએક વાઇવાળા રોગીને જેમ તાણ થાય છે તેમ ગર્ભવાળી સ્ત્રીને પણ તાણ થઇ આવે છે.

દેવા પણ છૂટથી જવાની જરૂર છે. માટે શરીરને બરાબર સાફસફ રાખવું, તેમજ ટાઢના દિવસોમાં પૂરતાં લૂગડાં—લત્તાં પહેરી—ઓઢીને શરીરનું ટાઢથી રક્ષણ કરવું. ચોમાસામાં વરસાદના પાણીથી પલળવું નહિ, અને ગમે તે કારણ ;વચ્ચે પણ ખૂબ ઠંડો પવન શરીરે લાગવા દેવો નહિ.

કેમકે શરીરને સાફસફ રાખ્યાથી અને ઠંડો પવન અથવા હીમ, ઝાકળ શરીરે નહિ લાગ્યાથી, ચૌદ આની રોગથી બચી શકાય છે. કફ, ઉધરસ, વાયુ, તાવ, પેટની પીડા, ગળામાં વેદના અને ચૂંક, એ બધા રોગથી બચવું હોય તો ઉપર પ્રમાણે શરદીથી બચવાને કાળજી રાખવા જરૂર છે.

(૬) કોઈ સ્ત્રીના પેટની ચામડી ઢીલી–ઝુલતી રહે છે તેવી સ્ત્રીને દહાડા રહે છે ત્યારે તેનુ પેટ ઝુલી પડે છે અને એમ પેટ ઝુલી પડવાથી તેને પીડા જેવુ થાય છે તેથી જો ચામડી ઢીલી હોય તો એક લુગડાવતી તેના પેટના ઝુલતા ભાગને ઉચકીને બાધી રાખવો કે જેથી પછી કશુ કષ્ટ નહિ પડે વળી કોઈ કોઈ પહેલોઠી ભારેવાઈ સ્ત્રીનુ પેટ જેમ જેમ વધતુ જાય છે તેમ તેમ તેના પેટની ચામડી તણાઈને ચીરાઈ જતી હોય એમ થયા કરે છે એથી પણ તેને બહુ દુ ખ થાય છે જો કે એ ચાણથી કશો વાધો નથી, પરતુ તેવી સ્ત્રીના માનસિક આરામને માટે જરા કોપરેલતેલ હથેળીમા લઈને આસ્તે આસ્તે પોચે હાથે પેટ ઉપર લગાડી દેવુ કે જેથી તેવી સ્ત્રીના પેટ ઉપર થતી ખેચાણની પીડા મટી જશે. અને જો કદાચ થાનમા બહુ પીડા થાય–ધાવણ ભરાયાથી ફાટુ ફાટુ થઈ પીડા કરે તો પણ કોપરેલ તેલ ગરમ કરીને તેના ઉપર માલિસ

દર મહિને ત્રણ ચાર દિવસ અટકાવ આવવાના જેવું શરીરને અસુખ થતું રહે છે. ભારેવાઈ સ્ત્રીઓ એ વાત બરાબર સમજી શકતી નથી. પણ એવે વખતે એ ત્રણ–ચાર દિવસો બરાબર સાચવીને કાઢવામાં ન આવે તો ગર્ભપાત થઈ જાય છે. માટે ગર્ભ રહ્યાના વખતનો ખ્યાલ લાવી દર મહીને ઋતુના ત્રણ ચાર દિવસ દરમિયાન વધારે ચાલવું કે હર–ફર કરવું નહિ, અથવા વધારે શ્રમ પહોંચે, મહેનત પડે, એવું કામકાજ કરવું નહિ. ગરમ મસાલા કે માદક પદાર્થ ખાવા નહીં અને ખાસ કરીને જે સ્ત્રીઓ મહિને મહિને (અટકાવને વખતે) બાધકની પીડા ભોગવ્યા કરતી હોય, તેમણે ગર્ભ રહે એ સમયે વિશેષ સાવધાનીથી રહેવું જોઇએ. કેમકે સહેજસાજ કારણથી પણ એ વખતે એના જેવી પીડા થઈ આવે છે. અને તે પછી ગર્ભનો નાશ કરે છે, ત્યારે શાંત પડે છે. માટે ગર્ભ દરમિયાનમાં પણ ઋતુકાળનો સમય સભાગથી પસાર થાય તેમ કાળજી રાખવી સારી છે.

ગર્ભિણીનો ખોરાક—

ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ ખાવાપીવામાં ખોરાક સહેલાઈથી પચી શકે તેવો સાદો અને પૌષ્ટિક હોય તે લેવો. દૂધ, રોટલી, ભાત, તુરની કે મગની દાળ, દુધી વગેરે રસદાર શાક એ ખોરાક સાદો, બળકારક અને પચી જાય તેવો ગણાય છે. દાળભાતની સાથે સારા પાકા લીંબુની એકાદ ચીર સદે તેને આપવી સારી છે. બાકી ગરમાગરમ મશાલાને ધમધમાટ ચટણી રાઈતાં ગર્ભવતીને ખાવાં હિતકર નથી. એટલુંજ નહિ પણ જે પથ્ય ખોરાક લેવો તે પણ સારી પેઠે ચાવી-ચાવીને ધીમે ધીમે ગળે ઉતારવો. કેમકે ઉતાવળે ખાધાથી વખતે અંતરવાયુ થાય છે, કે સહેલથી પચતું નથી ને પાચન નહિ થવાથા પેટની પીડા થઈ કદાચ પ્રસવવેદના જેવું દુઃખ પણ થઈ આવે છે.

ખાતી વખતે વારવાર અથવા ખાઈ ઉઠીને પુષ્કળ પાણી પીવાથી ખાધેલું બરાબર પચતું નથી, પેટમાં ભાર થાય છે અને અગ્નિ મંદ પડી જાય છે. માટે ખાઈ ઉઠ્યા પછી થોડો વખત જવા દઈ પાણી પીવુ સારૂં છે. જેનાથી છેક ન રહી શકાય, તેણેજ એ નિયમનો ભંગ કરવો, એટલે ન છૂટકે પાણી પીવું, પરંતુ ખાતાં ખાતાં અથવા ખાઈ ઉઠીને ગટગટ કરીને પુષ્કળ પાણી ઢીચવું નહિ.

ખાઈ ઉઠીને તરતજ કામકાજ માટે ન દોડતાં જરાવાર વિસામો ખાવો. જમ્યા પછી વિસામો ખાધાથી ખોરાક પચવામાં અનુકુળતા વધે છે, પરંતુ આવા આરામનો અર્થ દિવસે ખાઇને ઉંઘવા માંડવું એવો થતો નથી. કેમકે દિવસે ખાઇને ઉંઘ્યાથી તો શરીર કરમોડાયા કરે છે—ભાંગ્યા તૂટ્યા જેવું—આળસ ભરેલા જેવું થઈ જાય છે, કાંઇ કામકાજ કરવાની ઇચ્છા થતી નથી અને રાત્રે સારી ઉંઘ ન આવવાથી ખોરાકનું પાચન પણ ઠીક થતું નથી.

ભારેવાઈ સ્ત્રીઓને સારા સારા મિષ્ટાન્ન—મસીદા વિગેરે ભારે ચીજો ખૂબ ખવરાવવાથી સુસ્તી થાય છે. તેમ મોડી રાત્રે ખવરાવવું એ પણ સારૂં નથી.

કોઇ કોઈ ગર્ભવતીને સવારમા ઉઠે કેતરતજ ખૂબ ભૂખ લાગે છે. જો એમ થતું હોય તો પેટમા પીડા ન કરે એવું કંઈ ખાવાને તેને આપવું, કેમકે ભૂખી રાખવાથી પણ નુકશાન થાય છે. માટે વધારે ઠીક એ છે કે સવારે ઉઠતી વખતે જો શરીર ભાંગ્યા—તૂટયા જેવું જણાય તો પથારીમાંથી ઉઠતાજ તુર્ત મોં સાફ કરી ગરમ કરેલું દૂધ પી લેવું.

કેટલીક સ્ત્રીઓ ગર્ભ છતા વ્રત ઉપવાસ કરે છે તે ગર્ભને પીડારૂપ નીવડે છે. કેમકે તેથી ગર્ભના પોષણમાં ક્ષતિ થાય છે.

સગર્ભા સ્ત્રીનાં દર્દો અને ઉપાયો—

અશક્તિ—ભારેવાઈ સ્ત્રીને જેમજેમ ગર્ભવૃદ્ધ પામતો જાય છે તેમ તેમ જઠર, આંતરડા વગેરે પેટના અવયવો ઉપર દબાણ થવાથી દબાણના પ્રમાણમા સામાન્ય રીતે સુસ્તી જણાય છે આવે પ્રસગે નીચેના ઉપચાર કરવા જેવા છે.

(૧) ખોરાકમા વિશેષે કરીને ગાયનુ કે બકરીનુ દૂધ ઉપયોગમા લેવુ

(૨) સુઠની ભૂકી બે આની ભાર લઇ ગોળ તથા ઘીમા ખાવી

(૩) સુઠ તોલો ½ કટકા કરી દૂધ તથા પાણીમા ઉકાળવા, અને પાણી બળી જાય એટલે જરા સાકર નાખી પાવુ

(૪) સગર્ભા સ્ત્રીને કોઠે ગરમી રહેતી હોય કે મો આવી જતું હોય અથવા છાતીમા ભૂખ્યા દાહ થતો હોય તો સુઠને બદલે જેઠી મધનુ મૂળ ઉપર પ્રમાણે દૂધ પાણીમા ઉકાળી પાવુ.

(૫) આસોદ (અશ્વગધા) તોલા અરધાથી એક સુધી પાણીમા ઉકાળીને મધ તથા સાકર નાખી પીવુ

(૬) ગળોસત્વ, રોકથી બે વાલ દૂધમા પીવુ

(૭) ઝાડાની કબજીયાત હોય તો ત્રીફળાનુ ચૂર્ણ બે આની ભાર લઈ સાકરમા કે દૂધમા પીવુ

(૮) ચ્યવનપ્રાશાવલેહ (છવન) એકેક તોલો સવારે તથા સાંજે હમેશા લેવુ જેથી દસ્તનો ખુલાસો થશે, શરીરમા જાગૃતિ રહેશે અને ગર્ભને પોષણ મળશે.

તાવ—ગર્ભવતીને અશક્તિમાથી કે ખાવાફેરથી કેટલીકને

વાતરોગ—પેટમાં ઝીવાત કે વાયુનું જોર જણાય તો બીલીનો ગર્ભ, કાળીપાટ તથા સુંઠ સમભાગે લઇ તેનો ઉકાળો કરવો, આ ઉકાળો બબ્બે તોલા સવાર બપોર અને સાંજ ત્રણ વખત પાવો.

ઉલટી—હેળમાં મોળ આવી કેટલીક વખત ઉલટી થાય છે, અને કેટલીક સ્ત્રીઓને દર્દ તરીકે ઉલટીનો વ્યાધિ થાય છે, આવે પ્રસંગે જો હેળની ઉલટી કે મોળ હોય તો, (**A**) કલુંભો (કોલમ-કાતરી) એક ભાર લઇ કટકા કર્યા વિના આખાં ચકરડાં નવટાંક પાણીમાં સાંજે પલાળી રાખવાં, ને તે પાણી સવારે પાઈ દેવું, બીજી સાંજે તેજ ચકરડાં પલાળી સવારે પાવું, એ પ્રમાણે ત્રણ દિવસ પછી નવો કલુંભો લેવો, આ પ્રયોગથી હેળની ઉલટી મટી જશે. અને જો દર્દની ઉલટી હોય તો (**B**) કોથમરીનો રસ અથવા ધાણા વાટીને તેને ચોખાના ધોણમાં મેળવી તેમાં કપૂર કાચલી તથા સાકરનું ચૂર્ણ દરેક સમભાગે લઇ પાવું. અને જો જરૂર પડે તો કાળજા ઉપર રાઇની પટ્ટી મારવી. પણ તે બળવા માંડે ત્યારે ઉખેડી લઇ ત્યાં તેલ કે ઘીની આંગળી ચોપડી દેવી.

ઉલટી રહે ત્યાંસુધી હળવો ખોરાક લેવો, અથવા દૂધ કે કાંજીથી ચલાવવું.

મંદાગ્નિ—(અરૂચી) જણાય તો લવીંગનો ઉકાળો મધ નાખીને આપવો.

કોલેરા—જેવું જણાય તો, (૧) સુંઠ તથા બીલીનાં મૂળનો ઉકાળો કરી પાવો.

(૨) તજ, એલચી તથા સુંઠનું સમભાગે ચૂર્ણ કરીને તે ફાકી બે આનીથી પાવલીભાર આરામ થતા સુધી ચાર ચાર કલાકે આપવી.

(૩) હરડેદળ, સુંઠ, તથા સાજીખારનું સમભાગે ચૂર્ણ કરી તેની ફાકી આપવી.

(૪) ફૈાદીનો તથા સુંઠ નાખીને પકાવેલી ચા આપવી.

શૂળ—(૧) ગોખરૂ, જેઠીમધ, હીંગ અને ખુરાખનો ઉકાળો મધ નાખીને પાવો.

(૨) સુંઠનો ઉકાળો કરી એરંડીયા સાથે દેવો.

(૩) હિંગાષ્ટકની ફાકી આપવી.

(૪) શૂળ આવતું હોય તે ભાગ ઉપર હીંગને પાણીમાં પલાળીને તે પાતળું પાણી ચોપડવુ.

સોજા—શરીર ઉપર સોજા જણાય તો—

(૧) શાહજીરૂં, ખાડનુ જીરૂં અને કડુ સમભાગે લઈ તેનો ઉકાળો કરીને સવારમા દેવો.

(૨) ધોળી સાટોડીનું મૂળ પાણીમાં વાટીને પાવું. અને તેને ઘસીને સોજા ઉપર ચોપડવું.

(૩) એરંડીયું આપી ઝાડાનો ખુલાસો કરવો

(૪) અરણીનાં પાનનો રસ કાઢી સોજા ઉપર ચોપડવો.

(૫) આંસોદના મૂળ ગૌમૂત્ર સાથે વાટી સોજા ઉપર લેપ કરવો.

(૬) કેસૂડાંને પાણીમાં બાફી પેટ ઉપર બાંધવાં કે જેથી પેશાબ ખુલાસે જઇ સોજા મોળા પડશે.

રકતસ્રાવ—કેટલીક સ્રીને ગર્ભ રહ્યા છતાં અટકાવ પેઠે રકતસ્રાવનો વ્યાધિ થઇ આવે છે. આ દર્દનો તુર્ત ઉપાય કરવો. કેમકે નહિ તો લાગે નાળે તેમાંથી કસુવાવડ થવાનો ભય રહે છે.

✓ (૧) તાંદળજાનાં મૂળનો રસ ચોખાના ધોણ સાથે પાવો.

✓ (૨) સો પાણીથી ધોએલું ઘી શરીરે ચોપડવું કે જેથી તપેલું લોહી શાંત થઇ રક્તસ્રાવને અટકાવી શકે.

જ્વરાતિસાર—તાવની સાથે ઝાડા હોય તો—

(૧) મજીઠ, જેઠીમધ અને લોદરનું ચૂર્ણ સાકરમાં આપવું.

(૨) કડાછાલ, ઇંદ્રજવ, કાળીપાટ, કલુંલો, અતિવિષની કળી, એ દરેક સમભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ બે વાલથી ચાર વાલ ચચ્ચાર કલાકે મધમાં ચટાડવું.

મોં આવવું—વારંવાર મોં આવી જતું હોય તથા સાથે ઝાડા અને પડછભી આવી જતી હોય તો, (૧) એલચી, સાકર, ગોખરૂ, ખેરસાગ, કાયફળ, કાકડાશીંગી, કેસર, ભીમસેનીબરાસ, આંમળાં, બોરસ, હરડેદળ, સુંઠ, પીપરીમુળ, જાયફળ, શેમળાની અંતરછાલ, બેડાંની છાલ, પીંપર, તીખાં તથા લવિંગ એ દરેક અરધો અરધો તોલો અને કેવડીયો કાથો એક તોલો લઇ એ બધાંને બાવળની છાલના ઉકાળાનો પટ દઈ, ઝીણાં બોર જેવડી ગોળી કરવી આ કત્થવટી કહેવાય છે તે એકેક ગોળી દિવસમાં ચાર વખત દેવી.

(૨) ગ્રીષ્મ ૠતુ હોય તો નીચે મુજબ સરબત બનાવી બપોરે પાવાથી પણ ફાયદો થાય છે. લીલાગર ભાંગ્ય એક વાલ, વરીયાળી ૧ ભાર, ખસખસ ૧I ભાર, સાકર ૨II ભાર લઇ એ સર્વે ખરલ કરી સરબત બનાવવું. આ સરબતથી છાતીની ચાંદીને પણ ફાયદો થાય છે.

હાથપગનો દાહ—હોય તો (૧) શિતોપલાદી ચૂર્ણ બે અડધીથી પાવલીભાર મધમાં ચાટવું.

(૨) મેંદીનાં પાન ઠંડા પાણીમાં વાટી હાથે પગે લેપ કરવો.

તજાગરમી—(હાથપગનું ફાટવું) જણાય તો ફાટેલા ભાગ ઉપર (૧) મૂળાના પાનનો રસ ચોપડવો. (૨) કોકમનું ઘી ઉનું કરીને ચોપડવું.

છાતીની થડક—જેવું જણાય તો, ખાવાપીવામાં નિયમિત થઇ જવું તે સારો ઉપાય છે.

છાતીની ચાંદી—જો ગર્ભવતીને ભૂખ્યા છાતીમાં દાહ થતો હોય કે, વારંવાર મોં આવી જતું હોય તો તે છાતીની ચાંદીના વ્યાધિનાં ચિન્હ છે. આ દર્દમાં બેદરકાર રહેવાથી કસુવાવડ થવાનો સંભવ રહે છે. માટે તેવાં ચિન્હો જણાય કે તુર્ત નીચેનો ઉપાય કરવો.

અઢી પાલી ઘઉંનું સત્વ કાઢીને તેમાં સુગંધીવાળો નવટાંક, બદામના મીંજ શેર ૦।, કાળી ધરાખ શેર ૦॥, ટોપરાનો વાટકો એક તથા પીપરીમૂળ તો. ૨॥ નાખી તેનો પાક કરવો, ને તે નીચે ઉતારી પરવાળાની ભસ્મ (પ્રવાલભસ્મ) તોલો એક નાખી સરખે ભાગે ચૌદે દિવસમાં ખાઇ જવો. તેથી છાતીની ચાંદી, મોં આવવું, ધાત જતી હોય, ઉનવા, તજાગરમી વગેરે રોગમાં પણ ફાયદો થાય છે.

અમ્લપીત—ખાટા અને છારીયા ઓડકાર આવે અને છાતીથી ગળા સુધી બળતું હોય તેમ લાગે તો તેમાં ખોરાક હળવો કે કમતી કરી નાખવો, કે થોડી ભૂખ ખેંચીને પાણી ઉપર રહેવું. અથવા નવશેકું પાણી કરી અનુક્રમે ચાર પાંચ પ્યાલા પી જવું. એટલે ઉલટી થઇને આરામ થઇ જશે. અથવા તો નહિ પચેલો ખોરાક પાણીથી ઓગળી ઝાડાવાટે સાફ થઇ જશે. આ ઉપરાંત નીચેના ઉપાયો પણ આવે પ્રસંગે ફાયદાકારક ગણાય છે.

(૧) કળીચૂનો રૂા. ાા ભાર લઇ તેને ા શેર પાણીમાં પલાળી તેનું નીતરેલું પાણી (આશ), લીંબુનો રસ તોલો ાા તથા સાજીખાર તોલો ા એ ત્રણે મેળવીને દિવસમા ત્રણ ભાગે પાવુ.

(૨) કાળીધરાખ તોલા ૩, સીંધાલુણ છ આની ભાર તથા સાકર તોલો પોણો ખરલ કરીને તેની ત્રણ ગોળી વાળી સવાર બપોર સાંજ આપવી.

મૂર્છા—(હીસ્ટ્રીયા) ભારેવાઈ સ્ત્રીને મગજની નબળાઇથી કે છાતી ભીંસાવાથી મૂર્છા આવે છે, અને કેટલીક વખત વાયુના પ્રકોપથી મૂર્છા આવી જાય છે તેને હીસ્ટ્રીયાના નામથી પણ ઓળખાય છે. આવે પ્રસંગે મૂર્છા આવનાર બાઇને શાંત રીતે નીચે સુવરાવી દેવી, આ વખતે માથું નીચે રહે તેમ ઢાળ રાખવો. ઓરડામાં હવા જા-આવ કરી શકે તેમ બારી બારણા ખુલ્લાં રાખવાં અને મોં ઉપર થોડુ ઠંડું પાણી છાંટ છાંટ કરવું. એટલે શુદ્ધિ આવી જશે. તે પછી તેને મગજની નબળાઇ કે છાતીનાં મુંઝારાનું જે કારણ જણાય તેના ઉપાય કરવા. આવી સ્ત્રીને ભય, ચિંતા, શોક કે ક્રોધ થાય તેવા પ્રસંગોથી દૂર રાખવી. ઉજાગરો કરવા દેવો નહિ. નાટક-તમાસા કે જે બનાવોથી મન ઉપર માઠી અસર થાય તે જોવા જવું નહિ. ચા, કોફી કે દારૂ જેવા માદક પીણા ન પીવાં અને ઉષ્ણ તથા કફકારક પદાર્થો ન ખાવા.

નિદ્રા—ગર્ભવતીને શાંત અને પૂરી નિદ્રાની જરૂર છે. માટે નિયમિત સ્નાન કરવું, ખુલ્લી હવામાં ફરવા-હરવાનું રાખવું, પાણી સ્વચ્છ વાપરવું, ચા કોફી વગેરે ઉત્તેજક કે ગરમ ખાણાં પીણાંનો ત્યાગ કરી સાદો અને પથ્ય ખોરાક લેવો અને ખુલ્લી હવાનો લાભ

મળે તેમ સ્વચ્છ બિછાને સૂવું; તેથી નિદ્રા શાંત આવશે છતાં જો નિયમિત નિદ્રા ન આવતી હોય તો—

૧ લમણે તથા કપાળે અફીણનો કસુ બો ચોપડવો.

૨ પીપરીમૂળનું ચૂર્ણ વાલ બે સવાર સાંજ મધમાં ચાટવું.

અર્શ—ગર્ભવાળી સ્ત્રીને હરસનો વ્યાધિ હોય તો કોઠો સાફ રહે-મળશુદ્ધિ સચવાય તે માટે કાળજી રાખવી.

ચેળ—શરીરે ચેળ આવતી હોય તો (૧) સ્વચ્છ રહેવું, (૨) ઠંડાં પાણીમાં લીંબડાનાં પાન નાંખી એક કલાક પછી તે પાણીથી ન્હાવું. (૩) બહુ ગરમ (ઉનો) ખોરાક ન લેવો. (૪) ગુહ્ય સ્થાનેથી
૬ ઠંડા પાણીની બસ્તી (પીચકારી) લેવી (૫) ઠંડા પાણીમાં કપડું પલાળી ઘડીવાળી ચેળવાળા ભાગ ઉપર મૂકવી, (૬) શરીરે ચંદન (સુખડ) નો લેપ કરવો. (૭) ઠંડા પાણીમાં ટંકણખાર નાખીને તે પાણીથી ચેળ આવતી હોય તે ભાગ દિવસમાં પાંચ–સાતવાર ધોવો.

માથાનો દુઃખાવો—જણાય તો (૧) નિયમિત ખોરાક લેવો (૨) ભેજવાળી જગ્યામાં રહેવું નહિ (૩) ખુલ્લી હવા લેવી (૪) થોડોશ્રમ (કામકાજ) કે સાદી કસરત (ફરવાની) કરવી (૫) ઉષ્ણ પદાર્થો ખાવા નહી (૬) દસ્ત સાફ લાવવા ત્રીફળાંની ફાકી લેવી.

કમળો—(પાંડુ) ગમે તે ખાવાની ટેવથી કમળો થવાનો સંભવ રહે છે. માટે આવા પ્રસગે (૧) હલકો તેમજ નિયમિત ખોરાક લેવો (૨) કેવળ દૂધભાત કે ફળ–ફળાદિથી દિવસ એ ચી કાઢવો (૩) મોળી છાશ આપવી (૪) ત્રિફળાંનું ચૂર્ણ આપવું. (૫) દાળીયા કે ચણાની દાળ ખાવી. (૬) લીંબડાની ગળોનો રસ ૦॥ ભાર પાવો.

ધાતુસ્રાવ—નબળા બાંધાની ગર્ભિણી સ્ત્રીને કોઇ વખતે ધાતુસ્રાવ (પ્રદર) દેખાય છે. આવે પ્રસંગે (૧) ગરમ મશાલા, ચા, કોફી, દારૂ વગેરે ગરમ ખાનપાનથી દૂર રહેવું, (૨) દૂધ વગેરે સાદો ખોરાક લેવો. (૩) જેઠીમધને દૂધ તથા પાણીમાં ઉકાળીને તેમાં સાકર નાંખી લેવું. (૪) શતાવરીનો ચા દેવેા (૫) શતાવરીનું ચૂર્ણ દૂધમાં પાવું (૬) ફટકડી તો ૦ાા નવશેકા પાણી શેર ૦ાા માં મેળવી તેની પીચકારી કે પોતાં ગુહ્ય ભાગમાં લેવાં.

લોહીનું પડવું—સગર્ભા સ્ત્રીના ખોરાકમાં અપથ્ય–ગરમ ખોરાકના સેવનથી કે ગર્ભાશયને આઘાત થવાથી લોહી પડવા માંડે તો *અતિવિષની કળી, ઇંદ્રજવ, કડાછાલ, ધાવડીનાં ફુલ, રસવંતી* અને સુંઠ એ સર્વે સમભાગે લઇ તેનું મીશ્ર ચૂર્ણ ½ તોલાથી ½ તોલો મધ સાથે સવાર–સાંજ ચાટવાથી લોહી પડતું બંધ થાય છે.

ઉલટી—સગર્ભા સ્ત્રીને ઉલટી થતી હોય તો (૧) જેઠી મધ તથા બીજોરાનાં બી અથવા તેનાં મૂળને સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ બેઆનીભાર, વિષમ ભાગે મધ તથા ઘીમાં કાલવી ચટાડવું. (૨) રાત્રે કોલમકાત્રી (કલુંભા) નાં પતીકાં ત્રણ પલાળી સવારે તે પાણી એકી વખતે પી જવું.

સ્તનવૃદ્ધિ—

કેટલીક વખત કઠણ હાડવાળી સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યાં છતાં સ્તન વિકાસને પામતા નથી તેથી બાળકના પોષણમાં ક્ષતિ પહોંચવાનો સંભવ રહે છે. ધાવણનો પ્રવાહ તો જો કે પ્રસવ પછી છૂટે છે એટલે તેના પ્રમાણમાં ઉણપ હોય તો કયા ઉપચાર કરવા તે વાત પ્રસંગે આવશે; પરંતુ છાતીનો જરૂરી વિકાસ થવા માટે નીચેના ઉપાય થઇ શકે.

(૧) મરી, સીંધાલુણ, પીપર, ભોરીંગણીનાં ફળ, અઘેડાનાં બીજ, કાળાતલ, તગરનાં ફળ, અથવા તગર કાષ્ટ, જવ, અડદ, સરસી, આંસોદ આ બારે વસ્તુનું ચૂર્ણ મધમાં કાલવીને સ્તને ચોપડવાથી સ્તન વધે અને પુરૂષની ગુહ્યેન્દ્રીને ચોપડવાથી તે પણ વધે.

(૨) શીવણના ઝાડનાં પાન તથા મૂળીયાંને વાટી તેમાં તેલ તથા પાણી મેળવી ઉકાળી તેલ બાકી રહે તે તેલમાં રૂ બોળીને સ્તન ઉપર બાંધવું.

(૩) નાગબલાનું મૂળ પાણીમાં વાટી છાતીએ તેનો લેપ ચોળવો.

(૪) સ્રીનું શરીર પુષ્ટ થાય તેવા ઉપાયો કરવા જેથી બધા અવયવો વધે તે સાથે સ્તન પણ વધે.

(૫) એરંડાનાં પાન લીલાં જરા ગરમ કરી સ્તનપર મૂકવાં.

ગર્ભિણીને પુષ્ટિકર ઉપાયો—ગર્ભવાળી સ્રીને જણાતા જૂદા જૂદા રોગોને માટે તેને અનુકુળ ઉપચારો ઉપર બતાવવામાં આવ્યા છે. પરંતુ સામાન્ય રીતે જેમ ગર્ભ પુખ્ત થતો જાય તેમ તેમ ગર્ભવતીને બેવડું પોષણ કરવાનું હોવાથી તેને સ્ફુર્તિ રહે તે માટે નીચેના પ્રયોગ કરવા જેવા છે.

(૧) આંસોદના મૂળનો ઉકાળો કરી તેમાં ½ તોલો ઘી નાંખી પાવો. આ સાદા ઉપચારથી ગર્ભ પુષ્ટ થઇ બાળક સુદ્રઢ અવતરશે અને છોડ હશે તો તે પણ પાલવશે.

ગર્ભવિનોદ રસ—

(૨) સુવર્ણમાક્ષિક ભસ્મ તથા હીંગલોક શુદ્ધ બંને એકેક તોલો તથા સુંઠ, મરી (તીખાં), લવિંગ અને જાવંત્રી દરેક પોણો

પોણો તોલો લઇ આદુના રસમાં ખરલ કરી અબ્બે રતીની ગોળીઓ કરવી. આ ગોળી એકેક સવાર, બપોર ને સાંજ દૂધમાં લેવી. દવા લેનારે તેલ, મરચું, ખટાશ ન ખાવાં (કરી પાળવી) આ દવાનો ગુણ લોહને મળતો છે અને તેના સેવનથી ગર્ભને પોષણ મળવા ઉપરાંત ગર્ભવતીને મૂત્રરોગ, પાંડુરોગ, જલંદર, સોજા, નેત્રરોગ, પ્રદર, અર્શ આદિ રોગ મટાડે છે. જો દવા વાપરનારને જુનો પ્રદર હોય તો દવા પછી વાપરવાના દૂધમાં શતાવરીનું ચૂર્ણ તોલો અરધો નાખીને ઉકાળેલ દૂધ પીવું.

પુરૂષના પ્રમેહ તેમજ ઉપદંશના વ્યાધિમાં પણ આ દવા ઉપકારક છે; પરંતુ તેમ કરતાં પહેલાં દવાની કૃતિ તૈયાર થતી હોય ત્યારે પ્રથમ જણાવેલી દવાઓ ઉપરાંત ગળોનું સત્વ તોલો પોણો તેમાં નાખીને ગોળી વાળવી.

ગર્ભવિલાસ રસ—

(૩) શુદ્ધ પારદ, શુદ્ધ ગંધક, શુદ્ધ મોરથુથુ એ ત્રણે સમભાગે લઈ ત્રણ દિવસ સુધી લીંબુના રસમાં ખરલ કરવાં, તે પછી જીરૂ, કાળીજીરી, લીંડીપીપર, મરી, સુંઠ એ સર્વે પણ ઉપરની દરેક દવાના સમાન વજને લઇ તેનું કપડછાણ ચૂર્ણ કરી ઉપરના મિશ્રણમાં મેળવીને એકેક વાલની ગોળી કરવી. આ ગોળી પણ દિવસમાં ત્રણ વખત મધ સાથે લેવી તથા તેલ મરચું ન ખાવું. સખ્ત કરી પાળવી અને ઘી-દૂધનો ખોરાક વધારે રાખવો.

આ રસને સુતિકાવિનોદરસ પણ કહેવાય છે, કેમકે તે ગર્ભને પોષણ આપવા ઉપરાંત સુવાવડી સ્ત્રીને પણ લાભકારક છે.

કસુવાવડ—

કહેવત છે કે 'સો સુવાવડ સારી પણ એક કસુવાવડ વસમી

છે.' આ વાત સમજનાર બ્હેનો ગર્ભકાળે બહુ કાળજી રાખશે. તેમ ધારી ગર્ભવતીને સંભાળવા જેવી હકીકત ઉપર અપાઈ ગઇ છે. છતાં વિશેષ સાવચેત રહેવાનું બને તે માટે કસુવાવડ થવાના કારણોનો ખાસ ઉલ્લેખ તથા તેનાં ચિન્હો અને ઉપાયો આપવાને દુરસ્ત ધાર્યું છે. મોટા ભાગે અધુરે મહીને ગર્ભ પડી જવા (કસુવાવડ થવા) માં નીચેનાં કારણો જવાબદાર હોય છે.

(૧) ઉપદંશ. સ્ત્રી અગર પુરૂષને થએલ હોય.

(૨) સ્ત્રીને છાતીની ચાંદી (વારંવાર મોંનું આવી જવું થતું) હોય.

(૩) પુરૂષ સમાગમ, ગાડીનો ધડધડાટ, ગરમ ખાણાં પીણા અતિશોક કે ઉતાવળાં વર્તનથી ગર્ભને ગતિમાન થવુ પડે તો.

(૪) કબજીયાત, ઝાડો, આકરા રેચ, પેટપીડ કે અતિ નબળાઈથી.

(૫) ગર્ભ રહેવા છતાં પ્રથમના બાળકને લાંબી મુદત સુધી ધવરાવવાથી.

(૬) લીવર કે બરલ વગેરે પેટની અંદરની ગાંઠો વૃદ્ધિ પામવાથી.

(૭) ગર્ભાશયમાં લોહીનો જમાવ થવાથી.

(૮) રક્તસ્રાવ યા લોહીવા થવાથી.

(૯) નાળમાં આંટી–ગાંઠ પડવાથી.

(૧૦) સગર્ભા સ્ત્રીને સખ્ત તાવ, શીળી, કોલેરા કે અતિ ઉધરસ વગેરે દર્દોનો ઉપદ્રવ થવાથી.

(૧૧) અર્ગટ, ટંકણ, સેવીન વગેરે દવાનેા ઉપયેાગ અન્ય રેાગ માટે પણ કરવાથી.

(૧૨) આકસ્મિક ઇજા, સખ્ત મહેનત, ખાડા–ખડીયાવાળા રસ્તામાં દેાડતી ગાડીની મુસાફરી, મસ્તક પર સખ્ત ભાર ઉપાડવેા વગેરે કારણેાથી.

(૧૩) આંચકી, હિસ્ટ્રીયા વગેરે વ્યાધિ થઇ જવાથી.

(૧૪) કજગેાએ લપશી પડવાથી કે એકદમ ખાડામાં પગ પડવાથી.

(૧૫) સ્તન અને યેાનીના ભાગ પર શસ્ત્રાપચાર કરવાથી.

ચિન્હેા—

ગર્ભિણીને પીઠેથી તેમજ ગર્ભાશયની આજુબાજુના સ્થાનમાંથી ઉપરા છાપરી વેણ જેવી ચાલુ પીડા થવા લાગે છે. પેટ જડ બની તેમાં દુખાવેા થાય છે. પેસાબ કરતાં અડચણ લાગે છે ને ટીપે ટીપે પેસાબ થાય છે. તથા પેટ ઉતરી જવા જેવેા ભાસ થાય છે. એ ગર્ભસ્રાવ થવાનાં પ્રથમ ચિન્હ છે. તે ઉપરાંત પેડુમાં પીડા, વાંસામાં દુખાવેા, સાથળનું ફાટવું વગેરે ચિન્હેા પણ દેખાય છે અને પછી યેાની દ્વારથી લેાહીનું વહેવુ શરૂ થઇ ગર્ભસ્રાવ થઈ જાય છે.

એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે જો ગર્ભ ટુંકી મુદતનેા હેાય તેા તે ગર્ભ કાચેા હેાવાથી લેાહી વધારે પડે છે ને ગર્ભકાળ પકવ થવા પછી કસુવાવડ થાય તેા લેાહી એાછું પડે છે.

આવા પ્રસંગે જો ચાર માસ સુધીમાં કસુવાવડ થાય તેા ગર્ભસ્રાવ થયેા કહેવાય છે અને તે પછી ગર્ભપાત થયેા કહેવાય છે.

જોડીયેા ગર્ભ—

કોઇ સ્ત્રીને કસુવાવડનાં બધાં લક્ષણેા જણાવા પછી તે અટકી જાય છે. તેમાં ઘણું કરીને એવું બને છે કે તેવી સ્ત્રીના ગર્ભમાં જોડીયેા ગર્ભ રહેવા પછી તેમાંથી એક બાળકનેા ગર્ભપાત થવાથી તે પ્રમાણે દરેક ચિન્હેા જણાવા પછી બીજા બાળકના પ્રસવ સમયે એ જીવતા બાળક સાથે સુવેલા ગર્ભનેા ભાગ પણ પડે છે.

કસુવાવડ થતી અટકાવવાના ઉપાય—.

જે સ્ત્રીને કસુવાવડ થયા કરતી હેાય તેને અટકાવી રાખવી મુશ્કેલ છે. એટલે તેવી ચાલુ કસુવાવડવાળી સ્ત્રીને માટે એક વર્ષ કે તેથી વધારે વખત બ્રહ્મચર્ય લબાવવું અને ગર્ભ રહે ત્યારથી નીચેની ભલામણેા ઉપર કાળજીથી ધ્યાન રાખવુ.

(૧) કસુવાવડ થતી સ્ત્રીને એક વર્ષ પુરૂષ સમાગમથી અલગ રાખી બ્રહ્મચર્ય પળાવવુ–ઉપદંશ વગેરે રેાગેાની અસર પણ સ્ત્રી પુરૂષમાં રહેવા ન દેવી. સગર્ભા સ્ત્રી સાથે સમાગમ બંધ કરવેા તથા જે જે કારણેાથી કસુવાવડ થાય છે તે તે કારણેાને અવકાશ ન આપવેા.

(૨) ગર્ભ રહેતાં તુર્ત કે ગર્ભ પહેલાં અઢી પાલી ગેાધમ (ઘઉં) નું સત્વ કાઢી તેમાં સુગંધીવાળેા નવટાંક, બદામ દસભાર, કાળીધરાખ વીશ ભાર, ટેાપરાનેા વાટકેા એક, પરવાળાની ભસ્મ તેાલા બે એટલું નાંખી પાક કરવેા. અને એ પાક ચૈાદ દિવસ પહેાંચાડવેા. આથી છાતીની ચાંદી મટી કસુવાવડ અટકે, ધાત વ્હેતી મટે, ઉનવા મટે; તેમજ તજાગરમી માટે પણ આ ઉપાય ઉત્તમ છે.

(૩) ગર્ભ રહ્યા પછી મહીનાને આંતરે દરમહિને આઠ આઠ દિવસ ફળઘૃત આપ્યા કરવું.

(૪) જેને પાચમે કે છઠ્ઠે મહીને, ગર્ભપાત થતો હોય તેને આસોપાલવની અ તરછાલ તોલા ૧॥, એખરો તો ¼ ગોખરૂ તો ¼ લઈ તેને વીસ તોલા પાણીમા ઉકાળી દશ તોલા પાણી રહે ત્યારે તેમા એકદમ જુનો ગોળ તોલા બેથી ત્રણ નાખી પાચ દિવસ પાવુ

૫ (૪) રવિવારે માલકાકણીના મૂળને ખોદી લાવી કાગા કપ ડામા વિંટાળી સુતર સાથે સગર્ભા સ્ત્રીની કમ્મરે બાધવાથી જ્યાસુધી સ્ત્રીની કમ્મરે એ મૂળ હોય ત્યાસુધી ગર્ભપાત કે ગર્ભસ્રાવ થતો નથી પ્રસવકાળનો સમય નજીક આવે એટલે આ મૂળીયુ છોડી નાખવુ

૬ (૫) કુભાર વાસણુ ઘડે છે તે વખતે હાથે માટી ચોટે છે તે (નીતરેલી માટી) લાવી બકરીના દૂધમા એકરસ કરી પાવી.

૭ (૬) ઘઉ પલાળી ચોળીને સત્વ કાઢવુ તેમા ઘી તથા સાકર નાખી હલવો કરીને ખાવાથી તજાગરમી મટે છે પાશેર પાશેર હલવો પંદર દિવસ ખાવો

સૂચના—કસુવાવડને અ ગે દવા ચાલતી હોય ત્યારે છાશ, ડુ ગળી, આમલી, તમામ કઠોળ તથા વાસી અન્ન ખાવુ નહિ આ પરેજી (કરી) પાળવાની ખાસ જરૂર છે

ફરી ગર્ભ—ઓસડ ખાધા પછી પહેલે જ મહિને ઓપટી (અ તરાય) આવે તો તે સ્ત્રીએ અંતરાયથી આઠમે દિવસે ફક્ત કેળા અને દૂધભર રહેવા પછી પુરૂષ સમાગમ થાય તો ફરી ગર્ભ તે વખતે રહે છે આ દિવસે અનાજ બીલકુલ ખાવુ નહિ

પહેલી કસુવાવડ—

આગળ જેને કસુવાવડ ન થઈ હોય તેવી સ્ત્રીને પ્રથમ કસુવાવડમા જ ઘણુ લોહી પડવા માડે અને ઉપરાઉપરી જબરી વેણ

આવવા માંડે તો તેના ગર્ભનું રક્ષણ કરવાનું કામ ઘણું જ કઠણ છે. પણ જેને આગળ કસુવાવડ થઇ ન હોય અને ઘણું જ ઓછું લોહી પડવા માંડે અને વેણો પણ ઘણીજ ઓછી અને નરમ આવતી હોય તેવા સંજોગોમાં તુરતાતુરત ઉપાયો કરવાથી બાળકનું સંરક્ષણ થઇ શકે છે.

આવી સ્ત્રીને પથારીમાંથી ઉઠવા જ ન દેવી. ઝાડો પેશાબ કરવા પણ ઉઠવા ન દેવી; તેમજ તેના ઓરડામાં કોઇ પ્રકારનો ઘોંઘાટ થવા ન દેવો. આ ઓરડો જેમ ઠંડો રાખવામાં આવે તેમ વધારે સારૂં. કસુવાવડ થવાની ધાસ્તી મટી ગયા પછી પણ પાંચ સાત દિવસ ઉઠવા ન દેવી તે ડહાપણભરેલું છે. ત્યારપછી ધીમે ધીમે સહેલું કામ તેને કરવા દેવું, કસુવાવડ થવાની બીક હોય તો નરમ બિછાના ઉપર સુવું સારૂં નથી. તેમાં પણ જ્યારે બહુ લોહી પડે ત્યારે તો નરમ બિછાનું નકામું છે.

ખોરાકમાં દૂધ અને સાબુચોખા અગર પાણીમાં તૈયાર કરેલા સાબુચોખા એ બેમાંથી જે ભાવે તે ફક્ત આપવું અને તે પણ સારી પેઠે ઠરેલું જ આપવું. કસુવાવડમાં કોઇપણ ચીજ ગરમ આપવી સારી નથી. પાણી પણ ઘણું જ ઠંડું પવાય તો સારૂં.

આવતી વેણો અટકાવવાનો ઉપાય—

અફીણનો અર્ક એટલે લાડેનમ પાંચ પાંચ ટીપાં અધોળ પાણીમાં નાંખી પાવાથી વેણો બંધ થઇ જાય છે. કેટલાક અફીણ આપે છે, પણ તે વધારે પ્રમાણમાં આપવું પડે છે, તેથી આ પ્રયોગ બતાવ્યો છે. છતાં જરૂર પડે તો તેનો ઉપયોગ સંભાળથી કરવો.

ઘણું લોહી પડતું હોય તો કસુવાવડ અટકાવવી મુશ્કેલ છે. તોપણ નિરાશ ન થતાં તેવી સ્ત્રીને કઠણ બિછાનાપર સુવાડી ઠંડા

પાણીમાં બોળેલું કપડું પ્રસવ દ્વારમાં અને તેની આસપાસ વીંટી રાખવું ને સૂકાય એટલે ભીંજવી ફરી મૂકવું. એમ ઉપરા ઉપર કર્યા કરવું. લોહી ન અટકે તો પ્રસવ દ્વારમાં આડો ડુચો રાખવો, કારણકે બહુ લોહી જવાથી સ્ત્રીને મરણનો ભય રહે છે. કદાપિ કમળમાં લોહી ઘણું એકઠું થાય તોપણ સ્ત્રી મરી જાય માટે પલાળેલો વાદળીનો કડકો મૂકી કમળદ્વારમાં એકઠું થતું લોહી વાદળીથી નીચે પ્રમાણે સાફસુફ કરતા રહેવું.

કમળમાં લોહી એકઠું થયું હોય તો તે સ્ત્રીના મોં અને આંખો ફીક્કા થઇ જાય છે. પેટ ચડી આવે છે. નાડ ધીમી થઇ જાય છે ને શરીરમાં કાંઇપણ બળ રહેતું નથી, તેથી તેવી સ્ત્રી તરફડે છે અને ઉંઘતી હોય તેમ લાગે છે. આવે વખતે સમજવું કે તેના કમળમાં લોહી એકઠું થયું છે, તેથી તુર્ત વાદળીના કટકાથી લોહી સાફ કરી ભીના પોતા બધે સ્થળે મૂકી દેવાં ને જેમ બને તેમ લોહી બંધ કરવાને પ્રયત્ન કરવો.

લોહી પડવાથી અશક્તિ વધે છે માટે દશ તોલા પાણીમા એક તોલો દ્રાક્ષાસવ નાખીને તેને પાતા રહેવો સારો છે.

ગર્ભસ્રાવની ત્રણ અવસ્થા—

(૧) ગર્ભસ્રાવ દેખાવા મંડ્યા પહેલાની સ્થિતિ. (૨) ગર્ભસ્રાવના પ્રથમનાં લક્ષણો માલુમ પડ્યા પછી તેની પીડા સાથે થોડો રક્તસ્રાવ દેખાવા માડે તે સ્થિતિ અને (૩) રક્તસ્રાવનો પ્રવાહ અતિશય વ્હેવા માંડે તે સ્થિતિ.

પહેલી અવસ્થાના ઉપાય—બાઇને શરદી ન ચડી જાય તેવી ઠંડકવાળી જગ્યામા બિછાના ઉપર પડી રહેવા દેવી. ગરમ

કપડાં (લુગડાં) બીલકુલ પહેરવા દેવાં નહીં. સાદું અન્ન તથા સ્વચ્છ ઠંડુ પાણી પીવા દેવું.

બીજી અવસ્થાના ઉપાય—ગર્ભસ્રાવ થાય ત્યારે સમજવું કે-ગર્ભાશયની અંદરનાં ગર્ભવાળાં ઇંડામાંથી કાંઈ અંશે જીવન પ્રવાહ નીકળી જાય છે. આવા પ્રસંગે તેવી સ્ત્રીને સદે તેવી ઠંડી જગ્યામાં રાખવી. જનનેન્દ્રિય તેમજ બસ્તી (સ્ત્રીઓનાં ગર્ભાશય વિગેરે ભાગો) ઉપર ઠંડા પાણીથી ભીંજાવેલ કપડુ ઘડીવાળીને મૂકવું તથા બરફના પાણીની કે અતિ ઠંડા પાણીની યોનિમુખમાં પીચકારી મારવી. પીચકારી હાજર ન હોય તો હાથવતી યોનીમુખ ઉપર ઠંડા પાણીની છાલકો મારવી તથા પેડુની સપાટીનો ભાગ ઠંડો ને ભીનો રહે તેવી તજવીજ રાખવી. કમ્મર નીચે કોરા કપડાનું બાલોશીયું મૂકીને કમ્મરને ઉંચી રાખવી અને ખભા તથા માથુ વિશેષ નીચાં રખાવીને તેને પથારીમાં ચત્તી સુવાડવી. રક્તપ્રવાહ બંધ કરવા માટે યોનિમુખની અંદર પણ બારીક ભીનું કપડું મૂકવું અને બદલતા જવું. અશક્તિ ન આવે માટે દૂધ પાયા કરવું અથવા દૂધમાં બરફ નાંખીને પાવો.

ત્રીજી અવસ્થા—કોઇવાર રક્તપ્રવાહ એટલો બધો જોરમાં હોય છે કે જીંદગી જલદી જોખમમાં આવી જાય છે. આખા શરીરમાં અસહ્ય વેદનાના સાટકા એક ઉપર એક, ઉપરથી નીચે આવ્યા કરે. તે ઉપરથી એમ સમજવું કે ગર્ભાશયમાંથી બીજવાળું ઇંડું પૂર્ણ રીતે નીકળી પડયું છે. આ ગર્ભસ્રાવ થવા પછી તેને બંધ કરવો અશક્યજ છે. આવે પ્રસંગે યોગ્ય ઉપાય, આયુષ્યબળ અને અનુભવિ ઉપચારકની મદદ આવી પહોંચે તોજ ગર્ભિણીનો બચાવ થાય છે.

અગમચેતી—

કસુવાવડ થઈ આવે તો તેમાંથી બચવાના ઉપાય ઉપર

પાણીમા બોળેલુ કપડુ પ્રસવ દ્વારમા અને તેની આસપાસ વીંટી રાખવું ને સૂકાય એટલે ભીંજવી ફરી મૂકવું. એમ ઉપરા ઉપર કર્યા કરવુ લોહી ન અટકે તો પ્રસવ દ્વારમા આડો ડુચો રાખવો, કારણકે બહુ લોહી જવાથી સ્રીને મરણનો ભય રહે છે કદાપિ કમળમા લોહી ઘણુ એકઠુ થાય તોપણ સ્રી મરી જાય માટે પલાળેલો વાદળીનો કડકો મૂકી કમળદ્વારમા એકઠુ થતુ લોહી વાદળીથી નીચે પ્રમાણે સાફસુફ કરતા રહેવુ

કમળમા લોહી એકઠુ થયુ હોય તો તે સ્રીના મો અને આખો ફીક્કા થઇ જાય છે પેટ ચડી આવે છે નાડ ધીમી થઇ જાય છે ને શરીરમા કાઇપણ બળ રહેતુ નથી, તેથી તેવી સ્રી તરફડે છે અને ઉઘતી હોય તેમ લાગે છે આવે વખતે સમજવુ કે તેના કમળમા લોહી એકઠુ થયું છે, તેથી તુર્ત વાદળીના કટકાથી લોહી સાફ કરી લીના પોતા બધે સ્થળે મૂકી દેવા ને જેમ બને તેમ લોહી બધ કરવાને પ્રયત્ન કરવો

લોહી પડવાથી અશક્તિ વધે છે માટે દશ તોલા પાણીમા એક તોલો દ્રાક્ષાસવ નાખીને તેને પાતા રહેવો સારો છે

ગર્ભસ્રાવની ત્રણ અવસ્થા—

(૧) ગર્ભસ્રાવ દેખાવા મળ્યા પહેલાની સ્થિતિ (૨) ગર્ભસ્રાવના પ્રથમના લક્ષણો માલુમ પડ્યા પછી તેની પીડા સાથે થોડો રક્તસ્રાવ દેખાવા માડે તે સ્થિતિ અને (૩) રક્તસ્રાવનો પ્રવાહ અતિશય વ્હેવા માડે તે સ્થિતિ

પહેલી અવસ્થાના ઉપાય—બાઇને શરદી ન ચડી જાય તેવી ઠડકવાળી જગ્યામા બિછાના ઉપર પડી રહેવા દેવી ગરમ

બતાવી ગયા. પરંતુ કસુવાવડ એ એવો વ્યાધિ છે કે શરીરના અંગ તેમા નબળા પડી જવાથી આ વ્યાધિ ફરીફરીને થઈ આવે છે. માટે કસુવાવડથી બચી જવાને નીચેની ભલામણો અને ઉપાયો કરવાથી આગ લાગે ત્યારે કુવો ખોદવાને દોડવું પડશે નહિ.

(૧) ગર્ભવતી સ્ત્રીને જો ગરમીથી (રતવાથી) ગર્ભપાત થતો હોય તો ચંદનચૂર્ણનાં ત્રણ મહિને ત્રણ પડીકાં પાંચ માસે પાંચ અને સાતમા માસમાં સાત પડીકાં વાપરવાથી ગર્ભનુ રક્ષણ થશે.

(૨) સ્ત્રી ગર્ભવતી થયા પછી દર મહીને અનુક્રમે નીચેના ઉપાયો કરવાથી પણ કસુવાવડનો ભય દૂર થાય છે.

પહેલા માસવાળી સ્ત્રીને–ધરાણ તથા ધાણા દરેક સવા સવા તોલો લઈ તેનાં ત્રણ પડીકાં કરવાં, તે પડીકું એક રાત્રે પાશેર પાણીમાં પલાળી સવારમાં વાટી તેમાં સાકર અરધો તોલો નાખી પાવું. એ રીતે ત્રણ દિવસ પાવાથી પહેલા માસ સંબધી ગર્ભ અગર દેહના રોગ મટશે.

બીજા માસવાળી સ્ત્રીને–ટોપરૂં, બદામના મીંજ, તથા સાકર એ દરેક એકેક તોલો લઈ તેને વાટીને ચાર પડીકાં કરવાં. તેમાંથી પડીકું એક સવારમાં ફાકવું. એવી રીતે ચાર દિવસ ફાકવાથી વ્યાધિ મટશે.

ત્રીજા માસવાળી સ્ત્રીને–શ્રીફળની વચલી ચોટલી તથા લીંડી-પીપર દરેક સવા પૈસાભાર અને હરડેદળ અર્ધા પૈસાભાર લઈ તેને ખોખરાં કરી પડીકાં ત્રણ કરવાં. તેમાંથી એક પડીકું પાણી શેર એકમાં ઉકાળી નવટાંક રહે ત્યારે પીવુ. એ પ્રમાણે ત્રણ દિવસ પીવાથી ત્રીજા માસવાળીના રોગ મટશે.

ચોથા માસવાળી સ્ત્રીને–પારસ પીપળાના ફળની છાલ, જેઠી-

મધનું લાકડું તથા હીંમજ દરેક તોલો અરધો એકત્ર કરી તેનાં ત્રણ પડીકાં કરવાં અને સવારમાં પડીકું એક લઈ તેમાં મધ તોલો અરધો મેળવી ચટાડવું. એવી રીતે ત્રણ દિવસ ચટાડવું.

પાંચમા માસવાળી સ્ત્રીને—પાષાણભેદ, જાયફળ, લીંડીપીપર એ ત્રણે અરધો અરધો તોલો લઇ એકત્ર કરી તેનાં ત્રણ પડીકાં કરી એકેક પડીકું ગાયના પાશેર દૂધમાં નાંખી સવારમાં પીવું. એવી રીતે ત્રણ દિવસ પીવું.

છઠ્ઠા માસવાળી સ્ત્રીને—બાવળના ફુલ, જાવંત્રી તથા સુંઠ દરેક તોલો અરધો અરધો લઈ વાટી ત્રણ પડીકાં કરવાં. એમાંથી એક પડીકું પૈસાભાર ઘીમાં મેળવી ચાટી જવું. એ પ્રમાણે ત્રણ દિવસ ચાટવું.

સાતમા માસવાળી સ્ત્રીને—વડનાં પાનનાં દીટાં તથા રાળ એક એક પૈસાભાર લઇ એકત્ર કરી પડીકાં ત્રણ કરવાં. તેમાંથી પડીકું એક સવારમાં ઉના પાણી સાથે ત્રણ દિવસ આપવું.

આઠમા માસવાળી સ્ત્રીને—લવિંગ, કચુરો, ચણકબાબ, અજમો, એ સર્વે પા—પા તોલો લઇ ઝીણાં વાટી પડીકાં નંગ ચાર કરી સવારમાં પડીકું એક ટાઢા પાણીમાં પાવું. એવી રીતે ચાર દિવસ આપવું.

નવમા માસવાળી સ્ત્રીને—પડવાસ, સાંઠીચોખા, પીપરીમૂળ એ દરેક બબ્બે આનીભાર લઇ ઝીણાં વાટી પાંચ પૈસાભાર ખજુર લઇ ઠળીયા કાઢી નાંખી તેમાં મેળવી તેની ગોળીયો નંગ ચાર કરવી. તે ગોળી એકેક દરરોજ સવારમાં ચાર દિવસ ખાવી.

આ રીતે ગર્ભવતી સ્રીને ઉપર કહેલ જે માસ જતો હોય તે માસમાં લખેલી દવા કરવાથી તે માસનો ગમે તે રોગ મટે છે. દવા આપનારે ગર્ભવતી સ્રીના હાથે કાંઈક ધર્માંશ કરાવવો.

બાર મહીનાનો વિધિ—

કેટલીક સ્રીને પ્રસવકાળ લંબાઈ જઈને છોડ થાય છે, કે બાર માસ કાઢીને પણ કસુવાવડ થઈ જાય છે. આટલા માટે આર્ય વૈદ્યકશાસ્રીઓએ તેવી કસુવાવડ થયેલ સ્રીને બીજે પ્રસંગે દરમાસે નીચેના જુદાજુદા ઉપચારો કરવાને જણાવ્યું છે.

પહેલા માસમાં ગર્ભસ્રાવ થતો હોય તો–જેઠીમધ, સાગનાં બીજ, શતાવરી, દેવદાર એ દરેક એકેક તોલો લઈ ઠંડા પાણીમાં વાટીને ૪ રૂપીયાભાર દૂધમાં મેળવીને પાવું.

બીજા માસમાં ગર્ભસ્રાવ થતો હોય તો—આંસોદરાની છાલ, કાળાતલ, મજીઠ તથા શતાવરી તેનું ઉપરપ્રમાણેજ સેવન કરવું

ત્રીજા માસમાં ગર્ભસ્રાવ થતો હોય તો–લીંબડાની ગળો, શતાવરી, ઘઉંલા, તથા ઉપલસરીનું ઉપર પ્રમાણે સેવન કરવું.

ચોથા માસમાં ગર્ભસ્રાવ થતો હોય તો–ધમાસો, ઉપલસરી, રાસ્ના, કમળના દાંડા તથા જેઠીમધનો ઉપર પ્રમાણે ઉપયોગ કરવો.

પાંચમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો–બેઠી ભોરીંગણી, ઉભીભોરીંગણી, શીવળમૂળ, કાકડાશીંગી, તજ તથા દૂધ ઝરતાં હોય એવાં વૃક્ષની (એટલે વડ, પીંપર, પીંપળો ઉબરો વગેરેમાંથી એકની) છાલનો ઉકાળો કરી અથવા ચૂરણ કરીને ઘીમાં મેળવીને કે દૂધ સાથે લેવું.

છઠ્ઠા માસમા ગર્ભપાત થતો હોય તો–પીઠવણ અથવા પીલુ-

-ડીપોપટી, બળદાણા, સરગવો, ગોખરૂ, શીવણમૂળ એનો ઉકાળો અથવા ચૂરણ દૂધ સાથે પીવું.

સાતમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો-શીગોડાં, કમળનાં તંતુઓ, ધરાખ, જેઠીમધ તથા કચોરો તેનું ચૂર્ણ બનાવીને તેની સાકર તથા દૂધમાં લાપશી બનાવી ખાવી.

આઠમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો-રોઠના મૂળ, બીલીનાં મૂળ, ડોડી (જીવંતીમૂળ), પટોળ, શેરડીનાં મૂળ તથા બેઠી ભોરીંગણીનો ઉકાળો કરીને તેમાં દૂધ મેળવવું અને ફરી ઉકાળીને તે પીવું.

નવમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો-જેઠીમધ, ધમાસો, શતાવરી, સારીવા એનો કાઢો કરી તેમાં દૂધ નાંખી ફરી ઉકાળી તે દૂધ પાવું.

દશમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો-સુંઠ તથા શતાવરીનો ઉકાળો પીવો.

છોડ —

કેટલીક વખત ગર્ભપાત ન થતાં ગર્ભને જોઇયે તેવું પોષણ ન મળવાથી ગર્ભાશયમાં રહેલો ગર્ભ ગળવા માંડે છે. એટલે રોજ કે બે ચાર દિવસે ગર્ભિણીને યોનીદ્વારા પાણી જેવું પ્રવાહી જતું રહી તે ગર્ભ વધવાને બદલે ચીથરા જેવો થઇ જાય છે. અને ગર્ભાધાનનાં ચિન્હ દેખાતા નથી. આવે પ્રસંગે ગર્ભ–છોડ થાય છે તેમ સમજી નીચેના ઉપાયો કરવા.

(૧) નીલુ કમળ, રાતું કમળ, રાત્રે ખીલનારૂં કમળ, ધોળું કમળ, જેઠીમધ એ સર્વે સમભાગે લઈ તેનો કવાથ કરી તેવી સ્ત્રીને પાવાથી સુકાતો ગર્ભ પાછો કેળવા માંડે છે. આ કવાથના સેવનથી ગર્ભિણીને તરસ, બળતરા, છાતીની પીડા, રકતપીત, મૂર્છા, ઉલટી, અરૂચી વગેરે દર્દમાં પણ ફાયદો થાય છે.

છોડના ઉપાય—

જે સ્ત્રીને વાયુએ કરીને ગર્ભ સુકાઇ જાય અને પેટ મોટું ન થાય તથા ખાલી પડે તો તે સ્ત્રીને જીવનીયગણના ઔષધોનો કલ્ક કરી તેથી પકાવેલું દુધ પાવું. તથા પુષ્ટીકર્ત્તા ઔષધો ખવ-રાવવાં. તેથી ફરી છોડ પાલવે છે. પણ કેવળ સુકા લાકડા જેવો ગર્ભ થઇ ગયો હોય તો ડાંગર ખંડાવવાં વગેરે કામો સ્ત્રીને હાથે કરા-વવા અથવા અન્ય ઉપાયો કરી શળ પાડવું.

છોડનો નીકાલ—

આ સર્વ ઉપાયો કરવા છતાં ગર્ભ એટલો બધો ગળીને નિ-ર્જિવ થઇ ગયો હોય, કે તે કોળે નહિ તો પછી તેવી ખાત્રી થયેથી ગર્ભાશયમાંથી તેનો નીકાલ કરવાની જરૂર પડયેથી આકડાનાં પાનની વચલી નસો કાઢી તેવી એકવીશ નસોની જુડી બાંધવી. આ જુડીને નસોની અણી તરફના ભાગથી યોનીમાં આઠ આંગળ અંદર જાય તેમ મુકવી. તેથી ગમે તેવો છોડ કે આડો ગર્ભ હોય તોપણ તેનો તત્કાલ નિકાલ થાય છે. આ પ્રયોગ શસ્ત્રથી પણ સારો છે ને નિર્ભય કામ કરે છે.

છે. અને પ્રસુતાને કષ્ટ થવા છતાં પ્રસવ થવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે. અને તેમાં સાવચેત ન રહેવાથી ગર્ભવતીના જીવનને પણ હાની પહોંચવાનો ભય રહે છે. માટે આવે પ્રસંગે નીચેના ઉપાયો કરવા.

(૧) ઘી સાથે સાપની કાંચળીનો ધૂમાડો યોનીમાં દેવાથી તત્કાળ પ્રસવ થશે. કાંચળીના આવા અજાયબ ગુણને લીધે પ્રાચીન મહાત્માઓએ કાંચળીને ગર્ભપાતિની એવું ઉપનામ આપ્યું છે.

(૨) ધોળાં અઘેડાનાં મૂળને કમ્મરે બાધવાથી તત્કાળ પ્રસવ, થાય છે. અઘેડાનું મૂળ ઉખાડતી વખતે જો તૂટી જાય તો કન્યા અને ન તૂટે તો પુત્ર જન્મે એવો એમાં ચમત્કાર છે.

(૩) કણેરનું મૂળ, કલિહારીનું મૂળ, નેપાળો, વછનાગ અને પાષાણ ભેદ એઓને પાણી સાથે ઘસીને તેનો કેડ અને યોનીના પેઢા ઉપર લેપ કરવાથી મુએલો ગર્ભ પણ તુર્ત નીકળી જાય છે.

—ણ કરવામાં આવી છે, તે પ્રમાણે ખાવાપીવામાં અને રહેણીકરણી- માં કાળજી રાખવાથી નિર્ભયતાથી ગર્ભનુ પોષણ થતાં અનુક્રમે તે પકવ થતો રહી નવ મહીના ને દશ દિવસે કે પછી પાંચ દિવસ આ- ગળ પાછળ પ્રસવ થાય છે.

પ્રસવકાળે નીચેની ચીજો તૈયાર રાખવી.

૧ ઠંડુ પાણી, ૨ ગરમપાણી, ૩ કાતર, ૪ પાતળી પ્રીટ, ૫ ચારેક હાથ લાબો ફ્લાટીનનો કટકો, ૬ ખુમાસદાર મલમલ, ૭ બીજો ફ્લાટીનનો કટકો, ૮ દેવતા, ૯ ઇપિકાકુઆહના નામની દવા

પ્રસવકાળમાં સ્ત્રી કષ્ટાતી હોય તેના ઉપાય—

જણવાની વખતે સ્ત્રી કષ્ટાતી હોય તો યોનીની ચારે બાજુએ સાપની કાચળી તથા મીંઢળની ધુમાડી દેવી. અથવા વહવાડીયાના મૂળને દોરાવતી સ્ત્રીના હાથમા તથા પગમા બાધવા અથવા હાડીયા કર્ણનુ મૂળ તથા પાડલનુ મૂળ હાથે પગે બાધે તો તુરત પ્રસવ થાય અથવા પોઇના મૂળીયાનો કલ્ક કરી તેમા તલનુ તેલ નાખી તેને યોનીની અદર ચોપડે તો તુરત પ્રસવ થાય અથવા પીપર અને વજ એઓને પાણી સાથે વાટી એરડીયા તેલમા કાલવી ડુંટી ઉપર લેપ કરે તો સુખે પ્રસવ થાય અથવા બીજોરાનુ મૂળ અને જેઠીમધ એઓને વાટી ઘી સાથે પીએ તો સુખે પ્રસવ થાય. અથવા

૧૬	૨	૧૨
૬	૧૦	૧૪
૮	૧૮	૪

૩૦

૮	૩	૪
૧	૫	૯
૬	૭	૨

૧૫

રહેણીકરણી—

ગર્ભવતીને દિવસ ભરાતા જાય તેમ તેમ ખુલાસાવાળાં (પહોળાં) કપડાં પહેરવાં, જરાપણ તંગ કપડાં પહેરવાં નહીં. કેમકે શરીરના જે ભાગો કુદરતી રીતે વધતા હોય કે ખીલતા હોય તે ભાગો ઉપર દબાણ થવાથી ઘણુંજ નુકશાન થાય છે. તેમજ સ્તનની ડીંટડી સીધી ઉભી રહેવી જોઇએ. માટે તેના ઉપર પણ દબાણ ન થાય તેમ કાળજી રાખવી જરૂરી છે. વળી ખાનપાનમાં તથા પ્રસવ સમયમાં બહુજ નિયમ પાળવા જોઇએ. પ્રસવ થવાનો હોય તેનાથી છેલ્લા બે-ત્રણ અઠવાડીયાં તો અસ્થિ વધે એવો કઠોળાદિક ખોરાક બંધ કરવો જોઇએ. સાદું અન્ન, ભાજીપાલો તથા દૂધ વગેરેનો ઉપયોગ કરવો. જે સ્ત્રીઓનો બસ્તિપ્રદેશ (પેડુનો ભાગ) સાંકડો હોય અને ગર્ભનો આકાર મોટો હોવાથી મરેલાં છોકરાં અવતરતા હોય એવી સ્ત્રીઓ પણ કસરત (અંગ મહેનત) સ્નાન આહાર વિગેરે બાબતોમાં ઉપર કહેલા નિયમોથી વર્તે તો તેમને જીવતાં બાળકો થયા વિના રહેશે નહિ. ગર્ભાવસ્થામાં રોજ છાતી (સ્તન) ચોળીને ન્હાવાથી તે ભાગ ઘટ તથા મજબુત થાય છે. સ્તન ઉપરની ચામડીમાં ચીરા પડવાથી બાળકને ધવરાવતાં ઘણોજ ત્રાસ થાય છે. પણ ઉપર પ્રમાણે સ્તન રોજ ઘસીને ધોવાથી તથા લુવાથી તેવા ત્રાસમાંથી બચી જવાય છે. ગર્ભીણીને દસ્ત હમેશાં

સાફ આવવાની જરૂર છે. તે માટે તો અગાઉ કહેવાઈ ગયું છે તે પ્રમાણે ખાસ કાળજી રાખવી.

પ્રસવનાં ચિન્હો—

પ્રસવવેદના એટલે વેણો શરૂ થયા પહેલાં થોડા દિવસ સુધી સ્રીનું શરીર કાંઈક કૃશ એટલે દુર્બળ લાગે છે. પેટ નીચે ખસેલુ દેખાય છે, ગર્ભાશયમાથી ગર્ભ નીચેના પ્રદેશ તરફ ઉતરેલો લાગ વાથી ગર્ભિણીને કાંઈ શરીરમાં હલકાશ લાગે છે અને સાથળ તથા પેડુ ફાટુ ફાટુ થવાની શરૂઆત થાય છે ત્યારે સમજવું કે—હવે ૮–૧૦ દિવસમાં તેને પ્રસવ થશે

પ્રસૂતિગૃહ—

આવા ચિન્હો દેખાય તે વખતથી જ સુવાવડના સ્થળની પસ દગી કરી લેવી. આપણામા મોટા ભાગને હવા અજવાળાની કિંમત હજુ સમજવામા આવી નથી, તેથી અજ્ઞાન સ્રીઓ દેખાદેખીને વળગી રહી સુવાવડ માટે અધારો ઓરડો પસદ કરે છે અને તેમાં પણ કોઇ જાળી બાંકા હોય તો તેને ડુચા ભરાવી બધ કરી દે છે એ રૂઢી સુવાવડીના હીતમા ભયંકર નુકશાનકારક છે

ખાસ કરીને એ ધ્યાનમા રાખવું જોઈએ કે સુવાવડનો પ્રસગ એ ભાવિ પ્રજાના આગમનનો શુભ અવસર છે. આપણે ઘરે કોઇ મહેમાન આવે તો આપણે નવનવી તૈયારી કરીએ છીયે અને તેને માટે સુંદર સુવા બેસવાનાં બિછાના બિછાવીયે છીયે, તેને બદલે જ્યારે પોતાને આગણે ભવિષ્યનો વારસદાર–દેહનું નૂર આવે ત્યારે ગંધારી ગોદડી રાખવામાં આવે અને અંધારી ઓરડી પસંદ કરવામાં આવે તે કેટલી અજ્ઞાનતા ગણાય ?

બાળક જ્યાં સુધી માતાના ઉદરમાં હોય છે, ત્યાં સુધી તેને

માતાના ઉદર સાથે સંબધ રાખતી નળીયેા દ્વારા આહાર તથા હવાનું પેાપણ મળે છે. તે પછી તેનેા પ્રસવ થતાં જગતની હવાનેા પહેલેા શ્વાસ લેવાનેા હેાય ત્યારે તેના પ્રાણવાયુમાં સૈાથી પહેલી ગંધારી હવા મળે તે પ્રજામાં ચૈતન્ય કયાંથી પ્રકટી શકે ? પ્રકાશ એ દૈવી શકિતનેા અંશ છે. સૂર્યના તેજમાં કુદરતી વીજળી રહેલી છે. જે મનુષ્યેા રાત્રે પ્રમાદ કે નિદ્રા ભેાગવે છે તે પણ સૂર્યના તેજથી ઉદ્યમે વળગી જાય છે. વનસ્પતિ પણ સૂર્યના તેજમાં ફાલે–ફુલે છે. તમે એક વૃક્ષને અંધારા એારડામાં રાખશેા તેા તે સુકાઈ જશે; કેમકે પ્રકાશ એ તેા જીવનનું તેજ છે. આવેા જીવન વિકસાવનારેા પ્રકાશ બાળકના જન્મકાળે રેાકી રાખવેા એ ઇષ્ટ નથી.

પ્રસૂતિ માટે ખાસ અલાહેદાં પ્રસૂતિગૃહ રાખવાને પૂર્વ પુરૂષેાની સૂચના છે. છતાં તેવી સગવડ દરેકથી ન બની શકે. અને ખાસ કરીને મેાટાં શહેરેામાં જ્યાં રહેવાને નાની સુની એારડી પણ મુસીબતે ભાડે રાખી શકાતી હેાય, ત્યા અલાહેદું સૂતિકાગૃહ કેવી રીતે રાખી શકાય ? આટલા ઉપરથી દયાળુ લેાકેાએ મુખ્ય શહેરેામાં ખાસ પ્રસૂતિગૃહેા ખેાલેલાં હેાય છે. આવા સુવાવડના સ્થળેામા સુવાવડીને માફકસરનેા એારડેા, પથારી, કેળવાયેલ સુયાણી (દાયા–મીડવાઇફ) માફકસરનેા ખેારાક અને જરૂરી દવાદારૂના સાધનેા રખાયેલાં હેાય છે. તેથી પ્રસવનેા સમય નિર્ભય રીતે સાચવી શકાય છે, અને ઘરે જે મહિનેા દેાઢમહિનેા વ્યવસાય રાખવા છતાં શરીર ઠેકાણે આવતું નથી તે આવી નિયમિત ગેાઠવણવાળી સગવડતાથી પંદર દિવસમાં નિર્ભય રીતે સુવાવડ થઈ શકે છે, માટે જે સ્થળેામા પ્રસૂતિગૃહેાની સગવડ હેાય તેવા સ્થળે તેા તેનેા લાભ લેવેા સલાહકારક છે.

કેટલાકને આવા જાહેર–ધરમાદાખાનામાં જવાથી આબરૂનેા

ભય રહે છે, પણ તેમા તેની ભૂલ છે, કેમકે આ પ્રસંગ જીંદગી સંભાળવાનો છે, તેથી તેવી શરમ કે મોટાઇ સાચવવી હોય તો તેવા સૂતિકાગૃહનો લાભ લેવાના બદલામાં પોતાની શક્તિને આબરૂના પ્રમાણમા બદલેા વાળી દેવાને બની શકે તેમ છે. માટે હિતાહિતનો વિચાર કરી તે લાભ લેવામા સંકોચ રાખવો જોઇએ નહિ.

છતાં જેમને ઘરેજ સુવાવડ કરવી હોય તેમણે સુવાવડને માટે ખાસ સ્વતંત્ર ઓરડો પસંદ કરી રાખવો. આ ઓરડો જમીનની સપાટીથી બે અઢી હાથ ઉંચો તેમજ બનતાં સુધી દશ બાર હાથ લાંબો અને પાંચ હાથ પહોળો હોય તે ઇચ્છવા જોગ છે. આ સુવાવડ માટે પસંદ કરેલો ઓરડો તદ્દન સ્વચ્છ, લીંપેલો અને ભેજ વગરનો પસંદ કરવા ખાસ કાળજી રાખવી તેને ચોતરફથી હવા અજવાળું આવી શકે તેમ બારી બારણા કે જાળીયા હોવા જોઇએ. અને તેમા પણ શિયાળા તેમજ ચોમાસા માટે ઉગમણી દિશા તરફથી અને ઉનાળા માટે દક્ષિણ દિશા તરફથી સુવાવડીને હવા મળી શકે તેવી સગવડતા હોવી જોઇએ સુવાવડના ઓરડાને ઉત્તર-દક્ષિણની હવા આરપાર જઇ શકે તેમ સામે બારીયો કે જાળીયો હોય તે ઇચ્છવાયોગ્ય છે

ભેજથી થતું નુકશાન—

સુવાવડીનો કોઠો એ ભઠ્ઠી જેવુ સ્થાન છે. એટલે તેવા ગરમાવામા મહીનાઓ સુધી ઉછરેલુ બાળક એકદમ શરદીમા મુકાવાથી તે ઠુઠવાઇ જઇ મરી જાય છે આવા ભયથી સુવાવડના મકાનને ઢુંઆ દેવાની પ્રથા શરૂ થઇ હશે તેમ લાગે છે. પરંતુ ખરી વાત એ છે કે હવાના અવર-જવરથી તો ઓરડાની હવા સ્વચ્છ અને સુકી રહે છે. જ્યારે ખરી શરદી તો ઓરડાના તળીયામા ભેજ હોય તો તેજ સુવાવડીને તેમજ બાળકોને માઠી અસર કરે છે. માટેજ સુ-

વાવડનો ઓરડો જમીનના તળીયાથી ઉંચો-લિંપેલો અને ભેજ વગ રનો પસંદ કરવાને ઉપર કહેલું છે કેમકે જમીનની શરદી તેઅમેલી શરદી હોવાથી સુવાવડીને તેમજ બાળકને જલદી અસર કરે છે માટે જમીનનું તળીયુ છોબંધ કે પથ્થર બંધાવેલું પણ ન રાખવુ, તેમજ કોઇ રીતે ભેજની અસર ન હોય તે માટે કાળજી રાખવી.

સુવાવડનો ઓરડો સારામાં સારો અને હવા અજવાળા તેમજ પુરતી સામગ્રીવાળો તૈયાર રાખવાને મહાભારત, કલ્પસૂત્ર વગેરે જૂદા જૂદા ધર્મના ગ્રંથો પણ આધાર આપે છે મહાભારતના આ શ્વમેધિક પર્વમાં જણાવ્યું છે કે " શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન તેમના ભાણેજ અભિમન્યુના જન્મ પહેલા તેમની બ્હેનના સૂતિકાગૃહમાં ગયેલા, ત્યારે તે ઓરડો વિવિધ પ્રકારની પુષ્પમાળાથી યથાવિધ શણગારેલો હતો, તેની ચારે દિશાએ પૂર્ણકુંભીય ઘૃત, તિન્દુલ, કાષ્ઠના અ ગારા, સરસવ અને ધારવાળા હથિયાર વિગેરે અનેક સાધનો પડેલા હતા, સ્થાને સ્થાને દેવતા સળગેલા હતા અને વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ તથા નિપૂણ વૈદ્ય મહાશયો ત્યાં મુકામ નાખીને રહેલા હતા " આ ઉપ રથી સુવાવડના ઓરડા માટે કેટલી કાળજી રાખવાની જરૂર છે તે સ્પષ્ટ સમજાશે

સુયાણી—

સુવાવડમાં જેટલી સુવાવડના સ્થાનની કાળજી રાખવાની જ રૂર છે તેટલીજ બલ્કે તેથી વધારે અનુભવી-પ્રૌઢ અને શાંત સ્વ ભાવની સુયાણી રોકી રાખવાની જરૂર છે, કેમકે સુયાણીની આવડત ઉપર પ્રસૂતિના જીવનનો મોટો આધાર છે આ બાબતમાં જેટલા બેદરકાર રહેવાય તેટલા અંશે તેના સંરક્ષકો જવાબદાર છે. આજ કાલ ઘણી યુવાન બ્હેનો સુવાવડની અજ્ઞાનતાથી અકાળે મરણને શ

રણ થતી આપણે જોઇએ છીયે અને તેમાંથી બચે છે તે પૈકી ઘણી સ્ત્રીઓ તદ્દન સુડદાલ જીંદગી ભોગવતી નિસ્તેજ અને નિર્માલ્ય થઈ જાય છે તેનું કારણ મોટા ભાગે પ્રસવ સમયે રાખવી જોઈતી સંભાળની ખામીનું જ હોય છે.

પ્રસવ કાળની વ્યથાનો કડવો અનુભવ કંઇ પુરૂષોને કરવાનો નથી હોતો. તેથી કેટલાક પુરૂષો આવે પ્રસંગે જાણે વેઠ ઉતારતા હોય તેમ હાથમાં આવી તેવી સુયાણી લાવી સંતોષ માને છે, પણ તેના પરિણામે પ્રસૂતાને જીંદગીભર કષ્ટો સહન કરવા પડે છે તેનું તેને ભાન હોતું નથી. જો કે આવી બેદરકારીની સજા રૂપે તેને પણ હમેશનો વ્યાધિ ઘરમા પેસી જવાથી સુખનાં સાસા પડે છે તે ખરી વાત છે. પણ પ્રથમથી બેદરકાર રહી પાછળથી પસ્તાવો કરવા બેસવુ તેમા લાભ નથી.

મુકરર કરેલી સુયાણીયે ગર્ભવતીને વખતોવખત જોતાં રહેવુ અને તેના ખોરાક તથા રીતભાત ઉપર દેખરેખ રાખીને ગર્ભનું રક્ષણ થાય તેવી સલાહ આપતાં રહેવું. તે પછી જ્યારે પ્રસવનો સમય નજીક આવે ત્યારે સુવાવડનું સ્થાન અને તે પ્રસંગે જરૂરી સાધનો સારા તૈયાર રખાવવાં કાતર, છરીને ધારદાર કરાવી રાખવાં અને દરેક ચીજ સ્વચ્છ તેમજ સંપૂર્ણ છે, તેમ ખાત્રી કરીને બરાબર ચોક્કસ સ્થળે રાખવા કે જેથી જરૂર પડયે શોધ ખોળ માટે હેરાન થવું પડે નહિ.

પ્રસવનો સમય નજીક આવે ત્યારે તેણે પ્રસૂતાની સરભરામાં જવા પહેલાં પોતાના કપડાં ધોયેલા સ્વચ્છ અને જરૂર જોગાંજ પહેરી લેવાં અને પ્રસવ પ્રસંગે તેને હાથનો જરૂર પડયે ઉપયોગ કરવાનો હોવાથી હાથ–પગ ધોઇને ચોખ્ખા રાખવા, તેમજ નખ વધ્યા હોય તો ઉતરાવી નાખવા. સુયાણીને કપડા બદલાવવાની જરૂર

એટલા માટે છે કે તેનાં પહેરેલાં કપડે તે જ્યાં ત્યાં જઇ આવેલ હોવાથી કોઇ સ્થળેથી ચેપી જંતુ કે અજાણ્યા રોગનો ચેપ વળગી ગયો હોય તો તે નિર્દોષ પ્રસૂતા અને બાળકને નુકશાનકારક થઇ પડે છે. માટે સુયાણીના શરીરની સ્વચ્છતા માટે અલાહેદાં ધોવરાવી સુકાવી રાખેલાં સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાની ખાસ જરૂર છે. મુદ્દે પ્રસુતા અને બાળક બનેનું જીવન સુયાણીના હાથમાં છે તે બરાબર ગોખી રાખવું જોઈએ.

પ્રસવનો સમય નજીક આવે ત્યારે તેના ઓરડામાં સુયાણી કે ઘરનાં એક-બે પાકટ ઉમરનાં વૃદ્ધ બૈરાં સિવાય વધારે માણસોની આવ-જા થવા દેવી નહિ. ઘણી વખત વિવેકને ખાતર કે સારૂં લગાડવાનો વહેવાર જાળવવા સગાં વહાલાં કે પાડોશીનાં બૈરાં પ્રસુતા પાસે આવીને નવી નવી દખલ કરે છે, તેથી આત્મબળ ઘટી જવાથી પ્રસૂતાને થતા કષ્ટમાં ઉમેરો થાય છે. શરમને લઇને છુટથી રહેવામાં સંકોચ રહે છે અને અજ્ઞાન હુકમો ઉઠાવવા જતાં વેણ વીખાઈ જાય છે; માટે પ્રસવકાળની હો હા ન કરવી, તેમજ જેને તેને સુતીકાગૃહમાં દાખલ થવા દેવામાં પ્રતિબંધ રાખવો જરૂરી છે.

પ્રસવવેદના શરૂ થવાનાં ચિન્હો—

૧ મુત્રાશય તથા બસ્તીમાં દાહ થઇને ગર્ભિણીને ઉપરાઉપર ઝાડા પેશાબની હાજત થાય છે.

૨ મૂત્ર માર્ગમાંથી ધોળો ચીકણો પદાર્થ પ્રથમ કરતાં વધારે પડવા લાગે છે અને કોઈ કોઇ વખત તેની સાથે લોહીનાં બિંદુ મળેલાં દેખાય છે.

૩ વખતે ઉલટી અને મોળ પણ આવે છે. આ ચિન્હ પ્રસવની સરલતામાં સારૂં છે; કેમકે તેથી કમળનું મોં વધારે પ્રફુલ્લિત થાય છે.

૪ પછી વેણ આવવા લાગે છે. આ પ્રસવવેદનાઃ પ્રથમ પુંઠમાથી શરૂ થાય છે. પછી તે દરદ ગર્ભાશયમાંથી તથા બસ્તીના નીચેના ભાગમાંથી શરૂ થઇને કમરથી પુંઠના નીચેના ભાગમાં અને જાંગ સુધી પ્રસરે છે. આ વેણ પ્રથમ તેા રહી રહીને આવે છે એટલે એકાદ મિનિટ આવીને વળી અમુક વખત સુધી બધ પડી જાય છે. તે પછી હલકી વેદના શરૂ થઇને ક્ષણવાર આવી જઇને અરધેા પેાણેા કલાક બધ પડી જઈ ફરી આવવી શરૂ થાય છે. આ પ્રમાણે ઘણેા સમય ગયા પછી વધારે તીવ્ર અને વધારે વખત ટકે એવી વેદના શરૂ થાય એવી સ્થીતિ ,દસ બાર કલાક અને કેાઇ વખત ચેાવીશ કલાક રહે છે અને એટલામા પ્રસવ થાય છે. પ્રસવ વેદના શરૂ થાય ત્યારે પ્રસૂતાને ન મુઝવતા જેમ આનંદ રહે તેમ વ્યવસ્થા રાખવી અને નબળી વાતેા કરી તેના મનને નિર્બળ કરી દેવું નહીં.

પ્રસૂતાને વેણ શરૂ થતા જ છુટા છેડા થઇ જતા નથી માટે બનતા સુધી કાંઈ કામ કરતી, હરતી ફરતી રહે તે સારૂ છે. વેણ શરૂ થાય ત્યારથી પાણીનેા પરપેાટેા બહાર આવવાને ગર્ભાશયના મુખ સુધી આવી પહેાચે ત્યા સુધીમા વચમા ઘણા કલાક જાય છે આ વખતે સ્ત્રીએ ઝાડેા પેશાબ સુદ્દલ રેાકવેા નહિ. ઝાડેા થઇ ગયાને ઘણેા વખત થઇ ગયેા હેાય તેા બસ્તીનેા ઉપયેાગ કરવેા કેમકે પ્રસવ વખતે ઝાડેા પેશાબના સ્થાન ખાલી થઇ ગયા હેાય તેા પ્રસવની વેદના થતી નથી.

આ વખતે જો ભૂખ લાગી હેાય તેા હલકેા અને થેાડેા ખેારાક લેવેા અથવા બનતાં સુધી ગાયના દૂધમાં થેાડુ ઘી નાખી આપવું અને તરસ લાગી હેાય તેા ઠંડા પાણી સિવાય બીજું કશું આપવું નહિ.

નથી. પેટમાં મરી ગયેલું છોકરૂં અવતરવાને વખતે પહેલાં તેનું માથું નહી આવતાં, હાથ કે પગજ ઘણું કરીને પહેલાં આવે છે તથા દુઃખ-દરદ થયાથી જો છોકરાનો સ્વાભાવિક આકાર બદલાઇ જાય, તોપણ પહેલાં માથું નહિ આવતાં હાથ કે પગજ ઘણું કરીને આવે છે. આવી રીતે છોકરાનો આકાર બદલાઈ જવાનું કારણ એ છે કે છોકરાના માથામાં કોઈ કોઈવાર પાણી પેદા થાય છે. એ પાણી એટલું બધું વધી જાય છે કે તેને લીધે છોકરાનું માથું સ્વાભાવિક માથાનાં કરતાં ત્રણ ચાર ગણું મોટું થાય છે. આ ઉપરાંત ગર્ભવાળી સ્રીને રોગરાઈ થવાથી જેની અંદર છોકરૂં રહે છે, તેનો સ્વાભાવિક આકાર બદલાઈ ગયાથી પણ છોકરાનું માથું આગળથી નહિ આવતાં હાથ કે પગજ ઘણુ કરીને પહેલા આવે છે. તથા ગર્ભવતીને પાસાનું હાડકું વાકું થઈને કકડા થઈ ગયાથી પણ એ પ્રમાણે થઈ શકે, વળી પીડા શરૂ થયે જો કદાપિ કોઈ કારણથી એકદમ પાણી વહી જાય, તો પણ છોકરાનું માથું પહેલું નહિ આવતાં, હાથ કે પગ ઘણુ કરીને પ્રથમ આવે છે.

વળી પાચ મહિના થયા પછી ગર્ભવાળી સ્રીને કોઈ દૂરને ઠેકાણે બળદગાડીમાં મોકલવાથી કે મુસાફરીના થડકારાથી ગર્ભ આડો થઈ જાય છે. માટે ત્રણ મહિના પહેલા અને પાંચ મહિના પછી ભારેવાઈ બાઈડીને એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે મોકલવી જોઇએ નહિ.

મુવેલો ગર્ભ—

ગર્ભવતીને ભય કર વ્યાધીથી અથવા ભય કે શોક થતાં અગર ગંભીર ભુલથી પેટની અંદર છોકરૂં મરી જવાના દાખલા કોઈ કોઇ વખત બની આવે છે. આ પ્રમાણે બાળક મરી ગયું હોય તો તેજ

વખતે ગર્ભવાળી સ્ત્રીને પ્રસવ થાય, એમ કાંઈ નથી. જો કે મુવેલું છોકરૂં વધારે દહાડા પેટમાં ટકી રહે તો પેટમાં છોકરૂં મરી ગયાથી ગર્ભવાળી સ્ત્રી દુ:ખી થાય છે. એટલુજ નહિ પણ છુટા છેડા થયા પછી તે જલદી સારી થઈ શકતી નથી. શરીર છેક લાશ જતું રહે છે. માટે પેટની અંદર છોકરૂં મરી ગયું છે એમ જાણ્યામાં આવતાંજ વગર વિલંબે મુવેલા ગર્ભનો પ્રસવ કરાવવો.

ગર્ભમાંજ બાળક મરી ગયું હોય તેની નિશાની એવી છે કે ગર્ભવાળી સ્ત્રીને છોકરૂં પેટમાં ફરકતું માલુમ પડતુ નથી, પણ પેટમાં પથ્થર પડ્યો હોય તેવુ વજન લાગે છે. વળી બંને સ્તન નરમ થઈ જાય છે, કેમકે તે થાનમાથી ધાવણ પડતુ બંધ થઈ જાય છે. આવે વખતે વગર વિલંબે અનુભવી ડોકટરની મદદ લેવી તે હિતકર છે.

પ્રસવની પહેલી અવસ્થા—

પ્રસૂતાને વેણ શરૂ થવા માંડે ત્યારપછી તે જરાયુનુ મ્હોં બરાબર ખુલ્લુ થાય ત્યા સુધીના વખતને પ્રસવની પહેલી અવસ્થા કહે છે. ગર્ભવતીને સુઈ રહેવાનું વધારે ગમે ત્યારે આ અવસ્થા આવી પહોચી છે તેમ સમજવુ. આ વખતે તેને મોળ આવે છે તથા ક્વચિત ઉલટી પણ થાય છે. આવી રીતે હુબરડા કે ઉલટી થાય તે પ્રસવ માટે અનુકૂળ છે, માટે ગભરાવુ નહિ. કેમકે તેથી જરાયુનું મ્હોં પહોળું થઈ ગર્ભને ગર્ભાશયમાથી બહાર પાડવામાં સગવડ મળે છે.

જરાયુ—

જરાયુ દરેક સ્ત્રીના ગર્ભાશયમા રહેલું હોય છે. જ્યારે ગર્ભ

છોરૂ સીધું છે કે આડું તેની તપાસ—

છુટા છેડા થવા માટે ઉપર જે ચિન્હો અને સમય બતાવ વામા આવ્યો છે તેમા ઢીલ થાય તો સુયાણીયે બીલકુલ ગભરાટ બતાવવા વિના ચપળતાથી ગર્ભિણીના પેડુમા છોરૂ સવળુ છે કે આડુ તેની ખાત્રી કરી લેવી કેમકે છોરૂં હમેશા માથેથી આવે તેમાજ સલામતી છે અને તે પ્રમાણે દેવની કૃપાથી નેકડે છન્નુ જણુતરમા તો છોરૂ માથેથીજ આવે છે પરતુ કમનસીબે છોરૂ આડુ થઇ ગયુ હોય કે ખુતી જવાથી આડુ પડયુ હોય તો પ્રસ વની શરૂઆત હાથ કે પગ પહેલા આવવાથી થાય છે આવા દાખ લા જોતા સો જણુતરે એક બાળક પગેથી જન્મવાના અને બસો ચોવીશ જણુતરે એક બાળકનુ જણુતર પહેલા હાથ આવીને થવાના દાખલા જોવાયા છે, પરતુ તેવો કમનસીબ પ્રસંગ આવે તો બહુ કાળજી રાખવાની જરૂર છે તે ભુલવાનુ નથી કેમકે હાથેથી પ્રસવ થવામા છુટા છેડા અશક્ય થઇ પડે અને પરિણામે બાળક અને કદાચ માતાને પણ પ્રાણ ખોવાનો ભય રહે છે માટે આવે પ્રસ ગે સુયાણીયે બાળક પ્રસવ સમયે કેવી સ્થિતિમા છે તે જાણવા માટે પ્રસૂતાને ચતી સુવરાવી ઓશીકુ મુકીને તેનુ માથુ અને ગરદન જરા ઉંચાં રાખવા તે પછી તેના પેટ ઉપરનુ લુગડું ખસેડી લઇ જમણો હાથ તેના પેટના ઉપલા ભાગમા છાતીની બખોલની નીચે અને ડાબો હાથ પેડુ ઉપર દઇને જોવુ. એટલે ગર્ભ ઉપરથી નીચે સુધી લાબો પડેલો હોય અને તેના ઉપલા ભાગમા છોકરાની પુઠ (ઢગરા) અને નીચે માથુ હોય તો બાળક બરાબર છે તેમ સમજવુ પરતુ જો ગર્ભ આડો પડેલો હોય તો પ્રથમ હાથ આવ- વાને કારણ મળે છે તેથી આવે પ્રસ ગે સુયાણીયે ચાલાકીથી આડા પડેલા ગર્ભના બને છેડા ઉપર એકેક હાથ મુકીને આસ્તેથી ગર્ભને

સરકાવી પ્રસવદ્વાર તરફ માથું આવે તેમ ઉભો કરવો. ને ઉભો કરેલો ગર્ભ પાછો આડો ન થઈ જાય તે માટે લુગડાંની ઘડી વાળીને તે ગર્ભના બંને છેડા ઉપર ગોઠવી દઇ પ્રસુતાના પેટને કપડાવતી બાંધી દેવું અને વેણુની સરખાઇ શરૂ થઇ પ્રસવનો સમય દેખાતાં તે છોડી નાંખવું.

બાળક સરખું છે કે કેમ ? તે સુયાણી ઉપર પ્રમાણે જાણી શકે છે; તેમજ પ્રસૂતા પોતે પણ ચાલાક હોય તો ગર્ભ સરખો છે કે કેમ ? તે સમજી જાય છે; કેમકે ગર્ભ સરખો હોય તો ગર્ભવતીની ડાબી કે જમણી કુખ તરફ છોકરૂં ખૂબ ફરકે છે અને પેડુની ડાબી કે જમણી તરફ ભારે ભારે લાગે છે. પણ જો ગર્ભના પગ નીચે હોય તો જમણી કે ડાબી કૂખ તરફ ભાર લાગે છે અને જો ગર્ભ આડો ખૂતી ગયો હોય તો જ્યાં ખૂતી ગયું હોય ત્યાં દુખાવો રહેવાથી વ્યાધી જણાય છે.

આ ઉપરાંત સુયાણી હાથને કોપરેલ કે મીઠું તેલ લગાડીને તે હાથ પ્રસવદ્વાર ઉપર મુકીને પ્રસવદ્વારમાં આગળ માથું છે કે હાથ–પગ છે તે આકારથી જાણી શકે છે

ગર્ભ આડો ક્યારે હોય છે ?—

પેટમાંનો ગર્ભ જ્યારે ૭ મહીનાનો થાય છે, ત્યારે તેનું માથું નીચેની તરફ આવે છે, અને બે પગ ઉપરની તરફ જાય છે. ત્યાર પછી તે એમજ રહે છે, પરંતુ તે પહેલાં છોકરૂં પેટની અંદર ઘૂમે–ફરે છે, અને તેથી તેનું માથું કે પગ બરાબર એક ઠેકાણે રહેતાં નથી. તેટલા માટેજ ૭ મહિનાની પહેલાં છોકરૂં અવતર્યાથી તેનું માથું પહેલું નહિ આવતાં હાથ કે પગજ ઘણું કરીને પહેલાં આવે છે, એટલે ૭ મહિના પહેલાં જે છોકરૂં અવતરે, તે જીવતું

ન રહ્યો હોય ત્યારે આ જરાયુનો આકાર ડીંટીયા વિનાના લાંબા રીંગણામાંથી ગરભ બીયાં વગેરે કોતરીને કાઢી નાખેલા પછી તેની છાલની કોથળી જેવું જે રહે તેને હાથવતી દબાવીને ચપટું કરવાથી જેવો આકાર થાય, તેવા જ આકારને લગભગ મળતો હોય છે. આ વખતે એનો મ્હોટો અથવા પહોળો જણાતો ભાગ ઉપરની તરફ રહે છે અને નાનો અથવા સાંકડો ભાગ નીચેની બાજુએ રહે છે. ઉપરના મ્હોટા ભાગને જરાયુનું 'શરીર' કહે છે અને નીચેના ભાગને જરાયુનું 'મુખ' કહે છે. જરાયુનું એ મુખ અને પ્રસવનું દ્વાર, એ બન્ને અડોઅડ મળી ગયા જેવાં હોય છે. એટલે ગર્ભ જરાયુની અંદર જ બંધાય છે. અને જેમ જેમ ગર્ભ વધતો જાય છે. તેમ તેમ જરાયુ ફુલતુ જાય છે. એ રીતે જરાયુની થેલીમાં પાણી વૃદ્ધિ પામતું રહેવાથી ગર્ભ તેમાં ડુબેલો રહી રક્ષણ મેળવે છે. પ્રસવકાળે પહેલોઠી ભારેવાઈ સ્ત્રીના જરાયુનું મ્હોં બીલકુલ બંધ રહે છે. અને જે એક છોકરાની મા થાય છે, તેના જરાયુનું મ્હોં જરાક ખુલ્લું રહે છે, એટલે પહેલીવાર દહાડા રહેલી સ્ત્રીને પ્રસવ થતાં વાર લાગવાનું તેમજ વધારે વ્યથા થવાનું આ કારણ છે.

થેલીનો ભાગ કે જે મુખની અંદર આવી રહેલો હોય છે. તેના ઉપર દબાણ થવાને લીધે અનુક્રમે જરાયુનું મ્હોં ખુલતું રહી ટીપે ટીપે પાણી વહેવું શરૂ થાય છે. તેને પરપોટો ફુટ્યો કહે છે.

આ પ્રમાણે એક સાથે બધું પાણી વહી જવા પામતું નથી. તેમાં પણ કુદરતનો દયાળુ હેતુ છે. કેમકે જો એકદમ પાણી વહી જાય તો બાળકનો પ્રસવવેગ ટકી શકે નહિ. અને છુટા છેડા થવા મુશ્કેલ થઈ પડે.

ઉપર પ્રમાણે પરપોટો ફુટી પાણી વહેવું શરૂ થાય તેને પ્રસવની પહેલી અવસ્થા પૂરી થઈ તેમ સમજવું. કેમકે તે પછી ટુંક વખતમાં પ્રસવ થાય છે.

ગર્ભિણી સ્ત્રીયે પ્રસવની પહેલી અવસ્થામા ઉભા રહીને કે ઉઠી–ફરીને પીડા ખમવી (વેણો ખાવી) સારી છે. કેમકે તેથી જલદી છુટા છેડા (પ્રસવ) થઇ જાય છે અને બહુ કષ્ટાતી પણ નથી.

પ્રસવની “ પહેલી અવસ્થા ” મા પ્રસૂતાને વચ્ચે વચ્ચે થોડુ થોડુ ગરમ દૂધ પીવા આપવુ સારૂ છે. એથી ખોરાક અને ઓસડ બનેની ગરજ સરે છે. કેમકે ગરમ દૂધ પીધાથી જરાયુનુ મ્હો જલદી ખુલે છે. કેટલીક સુયાણીયો જ્યારથી પ્રસુતાને પ્રથમ અવસ્થા શરૂ થાય છે; ત્યારથી રીતસર ખાવા પીવા આપતી નથી. આ પીડા જો બે દિવસ રહે તો ત્યાંસુધી તેને બિચારીને લગભગ ઉપવાસીના જેવી રાખે છે. તે ભારે અન્યાય છે. કેમકે એથી પ્રસૂતા છેક પરવશ જેવી થઈ પડે છે. માટે આવે પ્રસગે દૂધ, સાબુચોખા, આરારૂટ વિગેરે સહજમાં પચી શકે તેવો હલકો ખોરાક આપવો કે જે પેટમાં બોજારૂપ ન થતા શરીરની તાકાદ સાચવી શકે.

એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે પ્રસૂતાની પહેલી અવસ્થામાં

ખોરાક ગરમાગરમ આપવો. કેમકે તેથી જરાયુનું મ્હોં જલદી ખુલી શકે છે.

કેટલીક સુયાણીયો પીડા થતાં જ પ્રસૂતાને સૂવાવડના સ્થાને લઈ જઈને બેસાડે છે. એટલું જ નહિ પણ પીડા શરૂ થતાં જ તેઓ પ્રસૂતાને બેસાડીને ખોંખારા કરવા અને કરાંઝવાને કહે છે. એમ કરવું તે બહુ નુકશાનકારક છે. કેમકે કવખતે કરાંઝ કરાંઝ કર્યાથી પ્રસૂતા બહુ નબળી પડી જાય છે અને છેવટે "બીજી અવસ્થામાં" જ્યારે આપોઆપજ કરાઝવું પડે છે, ત્યારે પછી તેને શક્તિ રહેતી નથી. અને જુવાન જણનારીઓનાં પણ મ્હોડાં અને આંખો લાલચોળ થઈ જાય છે. માટે જલદી પ્રસવ થાય એમ ધારીને સુયાણીયે પહેલી અવસ્થામા તો કશીએ કોશીષ ન કરવી. ફક્ત વચ્ચે વચ્ચે તેણે એજ જોતા રહેવું કે, જરાયુનું મ્હો ખુલ્લુ થયુ છે કે નહિં ?

પ્રસવની બીજી અવસ્થા—

જરાયુનુ મ્હો સારી રીતે ખુલ્લુ થયા પછી જ્યાંસુધી છોકરૂ અવતરે નહિ, ત્યાંસુધી પ્રસવની "બીજી અવસ્થા" કહી શકાય. એ બીજી અવસ્થા જ બહુ ભયભરેલી છે. કેમકે જરાયુનું મ્હોં સારી રીતે ખુલ્લું થયા પછી અને પાણી વહ્યા પછી જો છોકરૂ અવતરતા વાર લાગે, તો જબરો પેચ પડી જાય એટલે ફાંસામા ફસાયા જેવું થાય એથી છોકરૂ પણ હારે અને પ્રસૂતા પણ બહુ પીડા પામે છે.

સુયાણીયે અહીં એકવાત ખાસ ધ્યાનમા રાખવા જેવી છે કે સેકડે પાંચ પ્રસવ એવા પણ થાય છે કે જેમા જરાયુ ફાટી પાણી છુટવા (પરપોટો કુટવા) ને બદલે વેણ શરૂ થઈ એકદમ પાણીની થેલી પેક બધ ભરાયેલા પાણી અને તેમાં રહેલા બાળક સાથે બહાર પડે છે.

આવે વખતે સુયાણીયે બહુ સાવચેત રહીને તે થેલીને સંભાળથી નખવતી ફાડી નાંખી બાળકને બહાર કાઢી લેવું; કેમકે નહિ તેા બાળક તે થેલીના પડદામાં જ ગુંગળાઇને મરી જાય છે. માટે જો નખથી ઠીક ન પડે તેા છરી, ચપ્પુ કે કાતર જે હાજર હેાય તેનાથી તે થેલીને એક સ્થળે ચેક મુકી પાણી છેાડી દેવું, ને બાળકને છુટું પાડવું. આ પ્રમાણે જો હથીયારથી થેલી કાપવી પડે તેા થેલીને કાપવા જતાં છેાકરાના શરીરને જરાએ ન લાગે તે માટે ખાસ સંભાળ રાખવી.

આ પ્રમાણે થેલી સુધાં છેાકરૂં અવતરેલું હેાય છે, ત્યારે અજ્ઞાન સુયાણી તે સમજી ન શકયાથી તેને દૂર ફેંકી દે છે. તેા તેમા અનર્થ થાય છે. માટે આવે પ્રસગે કાળજી રાખવા જેવું છે.

વળી કેાઈ કેાઈ પ્રસૂતાના જરાયુનું મ્હેાં બરાબર ખુલ્યા વિના પણ પરપેાટેા ફુટીને પાણી વહી જાય છે. એમ થયાથી પ્રસુતા બહુજ કષ્ટાય છે, જલદી પ્રસવ થઈ શકતેા નથી અને છેાકરૂ પણ વખતે માર્યું જાય છે. એટલે પીડા શરૂ થતાં જ એકાએક જરાયુમાંથી પાણી વહી જાય તે સારૂં નથી.

પહેલી અવસ્થામાં પ્રસૂતિને ઉરાંગવાનેા શ્રમ આપવેા નહિ તથા હાથ દઇને જોવા જતાં પરપેાટાને વગાડી બેશીને ફાડી ન નખાય તે માટે સંભાળ રાખવાનું જણાવ્યું છે; તેમજ પ્રસૂતાને જણાવવા જતાં સુયાણીને હાથના નખ ઉતારી નાંખવાની ભલામણ કરી ગયા છીયે. તે ઉપર પુરતું ધ્યાન આપવું.

જો પ્રસવની પહેલી અવસ્થાને બીજી અવસ્થા વચ્ચે વખત જાય તેા પ્રસૂતાને વારે વારે ખાલી એાકારીએા આવે તેવા ઉપાય કરવા, કે જેથી જરાયુનું મ્હેાં ખુલ્લું થઇ શકે. ઘણી વખત ઉપર પ્રમાણે

બકારી કરાવવા સુયાણી પ્રસુતાના મ્હોઢામાં તેના માથાના વાળ. ઘાલીને અથવા પીછુ કે હાથનાં આંગળા તેના ગળામાં ખોશી–ફેરવીને બકારીઓ કરાવે છે અને કેટલીક અજ્ઞાન સુયાણીઓ ઓર જલદી ન પડે ત્યારે પણ પ્રસૂતાને બકારીઓ કરાવે છે, પરંતુ તેઓ જાણતી નથી કે "બીજી અવસ્થામાં" કે "ત્રીજી અવસ્થામાં" એ પ્રમાણે કર્યાથી કાંઈ પણ ફાયદો ન થતા પ્રસુતા ઉલટી નકામી કબજે પડી જાય છે.

થતાંજ, પ્રસૂતાને ઉંચી થઈને (અદ્ધર) બેસવા અને બેસીને સારી પેઠે કરાંઝવાને હુકમ કરે છે. અને પ્રસૂતા સુવા માટે આજીજી કરે છે. તો પણ તેને સુવા દેતી નથી. તેઓ એમ ધારે છે કે પ્રસૂતા સ્ત્રી સુઇ રહ્યાથી અને નહિ કરાંઝવાથી પ્રસવ થઇ શકે નહિ. પણ એ તેમની મોટી ભૂલ છે.

પ્રસવ સમયે પ્રસૂતાને ડાબે પડખે સુવરાવવાનુ કારણ એ છે કે જો તેને ચતી સુવરાવવામાં આવે તો છોકરાનુ માથું બહાર આવતી વખતે તેના પ્રસવના દ્વારના નીચલા ભાગ ઉપર છોકરાના માથાનો સઘળો ભાર આવવાથી મોટો ચીરો પડે છે. માટે છોકરાનુ માથું બહાર આવવાને વખતે પ્રસૂતાને ડાબે પડખે સુવરાવીને તેના બન્ને ઢીંચણો પેટના તરફ તાણી લેવાને કહેવું અને બન્ને ઢીંચણોની વચ્ચે ઓશિકું (તકીયો) મૂકીને બે સાથળોને છેટે પડવા દેવા કે જેથી છોકરાનું માથુ બહાર આવવાને સારી સગવડ રહે છે. તથા પ્રસૂતાના સાથળોની અંદર છોકરાનું માથુ દબાતુ નથી અને તેને (પ્રસૂતાને) પોતાને પણ આરામ જેવુ લાગે છે.

પ્રસવની ત્રીજી અવસ્થા—

પ્રસૂતાનુ પેડુ ચીરાઇ જતું હોય તથા સાથળોમા અને પગની ટૂંટીઓમા જાણે ખીલા ખુચતા હોય તેમ લાગે તે પ્રસંગને પ્રસવની ત્રીજી અવસ્થા સમજવી. કેમકે ગર્ભનું માથુ જરાયુના મુખમા આવીને બહાર નીકળવાની તૈયારીનો એ સમય છે. જેથી આ પ્રસંગે પ્રસૂતાનું પેડુ સાથળો અને પગ ઉપર જરા દાબી દાબીને હાથ ફેરવવાથી શાંતિ રહે છે.

છોકરાનું માથું આવતી વખતે ઘણી પ્રસૂતાઓ લવારી કરે છે.હાથ પગ પછાડે છે, જોર કરે છે અને જાણે ગાંડી થઇ ગઈ હોય તેવા ચાળા કરે છે; પરંતુ એથી કશો ભય નથી, પણ ઉલટું એમ થવાથી સમજવું કે, છોકરાનું માથું બહાર આવવાને હવે વધારે વાર થશે નહિ.

ઘણી પ્રસૂતાઓને છોકરાનું માથુ બહાર આવવાને વખતે દબાણ થવાથી ઝાડો-પેશાબ થઇ જાય છે તેથી પણ બીવાનું કારણ નથી

આ પ્રમાણે છોકરાનુ માથુ આવે ત્યારે પ્રસવદ્વારનો નીચલો ભાગ થોડો થોડો ધકેલાય છે, તે વખતે પ્રસવદ્વાર પાસે સુયાણીયે એક હાથ અડાડી રાખીને છાના માના બેસી રહેવુ, બહુ ભાર દઇને દબાવવુ નહિ ફક્ત ત્યા આગળ જરા હાથ દઈ રાખવો કે જેથી પ્રસવના દ્વારથી ઝાડાના દ્વાર સુધીની ચામડી બાળક અવતરતી વખતે ચીરાઇ જવાનો ભય રહે નહિ આવી કાળજી પ્રથમ પ્રસૂતિ વખતે રાખવાની ખાસ જરૂર છે, એટલુ જ નહિ પણ જેમને *આઠ દશ વરસ વીતી જવા પછી બીજી સુવાવડ આવી હોય તેને માટે* પણ પહેલીવારની પ્રસુતિના જેટલી જ સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે

નાળ—

છોકરાનુ માથુ બહાર આવે ત્યારે સુયાણીને પ્રસૂતિદ્વાર પાસે એક હાથ અડાડી રાખવાનુ કહ્યુ તે છોકરાની ગરદન બહાર આવે નહિ ત્યા સુધી રાખી મુકવો અને ગરદન સુધીનો ભાગ બહાર આવી જાય એટલે બચ્ચાને ગળે નાળ વિટાયલો છે કે નહિ ? તે જોઈ લેવુ કેમકે કેટલાક છોકરાને ગળે નાળ વિટાઇ રહેલો આવે છે આવો નાળ ગળે વીંટળાયેલો હોવાથી છોકરૂ પટમા રહે ત્યા સુધી તો કાઇ નુકશાન નથી પરતુ તે અવતર્યા પછી જો તેના ગળામાથી નાળનો એ ફાસો જલ્દી ખોલી નાખવામા ન આવે, તો તે છોકરૂ મરી જવાનો ભય રહે છે માટે ગળામા નાળનો આટો હોય તો તે આટામાથી બાળકનુ માથુ સેરવીને ખૂબ કાળજી પૂર્વક આસ્તેથી કાઢી નાખવો, નહિ તો નાળ તૂટી જાય, તો લાભ કરવા જતા હાની થાય છે

કેટલાંક બાળકોના ગળે પ્રસવ સમયે આવા એકને બદલે બે, ત્રણ, કે પાંચ સાત આંટા હોય છે, તો એકેએકે કરીને માથું તેમાંથી કાઢીને બાળકનું માથું તાર્કા૦ ૮ું કરી નાંખવું. તેમાં વાર લગાડ્યાથી છોકરૂં મરી જાય છે. માટે આંટા કાઢતાં ઢીલ ન થાય તે માટે ચાલાક સુયાણી હોય તો તે કાતરથી એ નાળના પેચને કાપી નાંખે છે, પણ તેમ કાપતાં પહેલાં છોકરાના નાળ (ડુંટી) ના તરફ એક બંધ અને પ્રસુતાના તરફના નાળ ઉપર બીજો બંધ બાંધી દેવો જોઇએ. પરંતુ અણઘડ કે અર્ધદગ્ધ સુયાણી તેમ કરવા જાય તેમાં ભૂલ થવાનો ભય રહે છે. તેથી આંટીયો ચાલાકીથી કાઢી શકાય તો સારૂં.

પ્રસવનો વેગ–

છોકરાનું માથું આવીને શરીર આવતાં વાર લાગે તો કાંઇ ચિન્તા નથી, પણ વધારે ગાળો ન પડવો જોઈયે. કેમકે જો વધારે વખત જાય તો છોકરૂં ગુંગળાઈ જવાનો ભય રહે છે. માટે છોકરાનું માથું આવીને જરાવાર પછી જો વેણ આવવી શરૂ થઇ જાય તો સમજવું કે એની મેળેજ છોકરૂં અવતરશે, પરંતુ જો માથું આવ્યા પછી વેણ બંધ પડી જાય, તો છોકરૂં આવતાં વાર લાગી છે તેમ સમજીને સુયાણીયે પ્રસૂતાની ડુંટીથી યોની દ્વાર સુધી તેલવાળાં આંગળાં કરીને ફેરવવાં, કે જેથી થોડા વખતમાં વેણ થવા માંડશે. અને પીડા થયેથી પ્રસવ થતાં વાર લાગશે નહિ.

ઉપર પ્રમાણે પેડુ ઉપર આંગળાવતી તેલ ચોળવાથી જો વેણ શરૂ થાય નહિ, તો પછી એક બાઇયે પ્રસૂતાનું પેટ હાથ દઇ ખૂબ દાબી રાખવું અને બીજીયે છોકરાની ગરદન ઉપર એક હાથ દઇને અને બીજા હાથની એક કે બે આંગળીઓ તેની બગલમાં ઘાલીને

ગળા સુધી ઝગેળી કાઢ્યાથી પણ જો ન રડે, તો પછી છોકરાને ખોળાની અદર ચતુ સુવાડીને તેના બને હાથના બને બાવડા સુયાણીયે પોતાના બે હાથમા પકડીને તેના પાસગા વિગેરે એકવાર દગાવવા અને પછી તે બાવડાને તેના માથાના બન્ને પડખા તરફ ઉચા કરીને લઈ જવા, આ રીતે બને બાવડાને જ્યારે ઉચા કર વામા આવે, ત્યારે બાળકના મ્હોમા ફુક મારવી એવી રીતે ઘણી વાર સુધી કર્યા પછી, પહેલ વહેલા તો છોકરૂ થોડી થોડી વારને આતરે આગમ ખાવાની પેઠે કરી ઉઠશે ત્યાર પછી ઉપરા ઉપરી એમ કરવાથી, રહેતે રહેતે સહજ શ્વાસોશ્વાસ લેશે–મૂકશે આ રીતે શ્વાસ તાણીને લીધાથી છાતી ફૂલે છે અને સ કોચાય છે એટલે શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા છુટથીશરૂ થ ય છે તે સિવાય છોકરાની પૂઠ (ફૂલા) ઉપર કેટલીકવાર લપડાકો માર્યાની પેઠે થાબડવાથી અને તેના નાકની અદર એક પીંછાવતી ગલગલી કર્યાથી પણ શ્વાસક્રિયા શરૂ થઇ શકે છે

જો કદિ એમ જોવામા આવે કે, છોકરૂ અવતરીને રડયુ નહિ તથા તેનુ મ્હો અને આખો વગેરે સર્વ કાળુ પડી ગયુ છે, તો પછી તેના ડુટી આગગના નાળની તરફ ચાર આગળને આશરે રહેવા દઇને નાગને કાપી નાખવો (વધેરવો) અને એ નાગને કાપીને તર તજ બધ બાધી નહિ દેતા ત્યા આગળથી થોડીક ચમચીપૂર લોહી નીકળી જવા દેવુ એટલુ લોહી નીકળ્યા પછી નાગને બાધી લેવો એ રીતે થોડુ લોહી વહી ગયાથી છોકરાનુ મ્હો, આખો વગેરેમા દેખાતી કાગાશ નીકળી જતી દેખાશે આટલુ કરવા પછી પણ જો છોકરામા શ્વાસ લેવા–મૂકવાનુ કશુ એ ચિન્હ માલમ પડે નહીં, તો પછી પહેલા જેમ કહ્યુ છે, તેમ તેની આખો અને મ્હો ઉપર ઠડા પાણીની છાલકો મારવી વગેરે બધુ ફરીને કરવુ

વળી કેટલીક સુયાણી શ્વાસોશ્વાસ શરૂ કરાવવા માટે દીવાની શગ ઉપર હાથને ગરમ કરી નાળ ને જરા જરા શેકે છે, અને કાળાં મરી ચાવીને તેના (છોકરાના) નાકમાં અને મ્હોંમાં ફુંક મારે છે. આ ઉપાયો બહુ સુક્ષ્મ પ્રમાણમાં કરવા જેવા છે. તેથી તેના કરતાં ઉપર બતાવેલા નિર્ભય ઉપાયો કરવા એ વધારે હિતકર છે.

નાળ છેદન—

ઉપર પ્રમાણે બાળક રડે એટલે તેના શ્વાસોશ્વાસ (જીવન) ચાલુ થઈ ગયેલ છે તેમ સમજીને પછી નાળ છેદનનું કામ હાથમાં લેવું. જો કે પ્રથમ ગળામાં નાળ વિંટળાએલો હોઇને કપાઇ ગયો હોય અથવા લોહીની કાળાશ દૂર કરવા નાળ કાપવો પડયો હોય તો એ કાર્યનો વિધિ પછી બાકી રહેતો નથી.

કેટલીક અજ્ઞાન સુયાણીયો તાંતવતી નાળને બાંધે છે તેથી નુકશાનનો ભય રહે છે. કેમકે તાંત બહુ સખ્ત અને ધાર જેવી હોય છે. તેથી વખતે બાંધવાને ઠેકાણેથી નાળને કાપી પણ નાંખે છે અને નાળ કપાઈ ગયાથી ઘણું લોહી નિકળીને વખતે છોકરૂં મરી જાય છે. માટે તાંતને બદલે પાતળી ફીટથી નાળને ડુંટીથી ચાર આંગળ છેટે બંધ બાંધવો અને ત્યાથી અરધો આંગળ છોડીને બીજો બંધ બાંધવો. પછી તે બ ધની વચ્ચેથી સારી કાતરવતી નાળને કાપી નાખવો તેથી કશી પણ વ્યથા થયા વિના નાળ છેદનનું કામ પુરૂં થશે. ઘણી સ્રીયો છરીથી નાળછેદન કરે છે, તેમાં નાળ ખેંચાવાનો ભય રહે છે; તેમજ કાપ બેસવા માટે છરીને ભાર દઇને ઘસવી પડે છે તેથી બાળકને પીડા થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ કોઈ વખત નાળની પીડા વધીને બાળકને આંચકી અથવા તાણનો રોગ થઇ જાય છે, કે ડુંટી ખેંચાઇ ગઈ હોય તો ત્યાં પાકીને સોજો ચડે છે. એટલા માટે નાળને ધારવાળી કાતરથી કાપવો તે વધારે સલાહકારક છે.

અથવા તો છોકરાની બને બગલોમા બને હાથની બગ્બે આગ ળીઓ ઘાલીને, ધીમે ધીમે એ ચીને બહાર કાઢવુ એથી છોકરાને કે પ્રસૂતાને કઈ પણ દુખ થશે નહિ.

ઉપર જે પેટ (ડુટી ઉપરનો ભાગ) દબાવવાનુ જણાવ્યુ છે તેમ જો ન કરવામા આવે તો પેટ દબાવ્યા વિના એકદમ છોકરાને તાણીને બહાર કાઢ્યાથી પ્રસૂતાને ઘણુ લોહી નીકળે છે

ઉપર પ્રમાણે જ્યારે તેની મેળે કે બતાવેલા પ્રયોગ પ્રમાણે બાળકના કાધ (ગરદન), છાતી, પેટ, એ અનુક્રમે બહાર આવવા માડે ત્યારે સુયાણીએ એક હાથથી પ્રસૂતાના પેટને દાબી રાખવુ ને બીજી બાઇયે છોકરૂ બહાર નીકળે કે તુરતજ બે હાથવતી તેને ઝીલી લેવુ મુદ્દે છોકરાનુ માથુ અને ગરદન બહાર આવે ત્યારથી ઓર ન પડે ત્યા સુધી જોરથી દબાવવુ જોઇયે, કેમકે જો તેવી કાળજી ન રાખવામા આવે તો લોહી વિશેષ પડતુ વહી જાય કે અને ઓર નીચે જવાને બદલે ઉપર ચઢી જવાનો ભય રહે છે માટે એક બાઇયે પ્રસુતાના પેટને જોરથી દબાવી રાખવુ અને બીજી બાઇયે છોકરૂ અવતરે કે તરતજ તેને ઝીલી લઇને પ્રસૂતાની ડાબી કે જમણી તરફ ખસેડી દેવાની કાળજી રાખવાની ખાસ જરૂર છે કેમકે કેટલીક સ્ત્રીઓને બાળકનો પ્રસવ થયા પછી તુર્તજ લોહીનો પ્રવાહ વહી આવે છે એટલે જો તે વખતે બાળકને પ્રસવ દ્વાર પાસેથી ખસેડી લેવામા ન આવ્યુ હોય તો તે લોહી છોકરાના મ્હો, આખો, નાક, કાન વગેરેમા પેસી જઇને નુકશાન કરે છે

બાળકનો જીવનશ્વાસ—

છોકરાને એક બાજુ ખસેડીને તુર્ત તેના મ્હોમા આગળી ઘાલીને જોવુ કે લાગ બાગ કાંઈ લાગેલુ છે કે નહિ? ને જો

હોય તો તે કાઢી નાંખીને મ્હોંને સાફ કરી નાખવું. એટલે બાળક તુર્ત રડવા માંડે તો સમજવું કે બાળકના જીવનનો પ્રથમ શ્વાસ શરૂ થયો છે; છતા જો તુર્ત બાળક ન રડે તો સમજી લેવું, કે બાળક હજી નિર્ભય થયું નથી. કેમકે બાળક ન રડે તો તે હાંફતું હોય છે અથવા મુંઝાતું હોય છે. માટે બાળકના મ્હોંમાંથી લાળ સારી રીતે સાફ કરીને કાઢી નાખવા પછી કાયફળ તથા જેઠીમધ સમભાગે લઇ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી અરધી રતીને આશરે બાળકની જીભ ઉપર મુકી દેવું કે જેથી ગળાનો કફ સાફ થઇ જતાં શ્વાસ ક્રિયા શરૂ થઇ જશે. છતા ઢીલ થાય તો પછી બે ત્રણ અંજલી ઠંડું પાણી લઇને છોકરાના મ્હોં અને આંખો ઉપર ધીમેથી છાલકો મારવી, એમ કર્યાથી તે (ખાલી) આળસ ખાવાની પેઠે બે ત્રણ વાર કરીને એકદમ રડી ઉઠશે અને રડયું એટલે ભય ગયો એમ સમજવુ.

છોકરૂ અવતરીને રડે નહિ, એટલે બધી આશા તૃષ્ણા છોડી દઇને અજ્ઞાન સુયાણીયો છોકરૂં મરી ગયેલુ હોવાનું કહી નાખે છે. તે ગભીર અજ્ઞાન છે. માટે આવે પ્રસંગે નિરાશ ન થતાં ઉપરના ઉપાયો અજમાવવા અને તે છતા માની લ્યો કે કદાચ કોઈ બાળક ન રડે તો પછી એક તપેલા જેવા વાસણમા ઠંડું પાણી ભરીને છોકરાને ગળા સુધી તેની અદર એકદમ ઝબોળી દેવુ અને તેમાંથી તરતજ પાછું એવી રીતે ઉપાડી લેવું કે જેથી તે (છોકરૂં) ચમકી ઉઠ્યાની પેઠે એકાએક રડી ઉઠે. અને જો ફક્ત એટલું કર્યાથી કાંઇ ન થાય, તો છોકરાને એવી રીતે એક વખત ઠડા પાણીમાં, અને એક વખત સહેતા ઉન્હા પાણીમાં ગળા સુધી ઝબોળવું અને બહાર કાઢવુ. એ પ્રમાણે કેટલીક વાર કરવાથી તે રડી ઉઠશે. છોકરાંને એવી રીતે ઠંડા પાણીમાં અને ઉન્હા પાણીમાં

નાળને બે બંધ બાંધવાનું કારણ એ છે કે કદાચ એક બંધ બાંધીને કાપ્યાથી, પ્રસૂતાના પેટની અંદર જો બીજું છોકરૂં હોય, તો તે મારૂં જાય એવો સંભવ છે. કેમકે જોડીયા બાળક હોય, તો એક બાળકનો જન્મ થવા પછી થોડી વાર કેડે બીજું અવતરે છે. માટે આવી રીતે બે બંધ બાંધવાથી બીજા બાળકને નુકશાન થતું નથી. અને બીજું બાળક ન હોય તો પણ બે બંધ બાંધવાથી જલ્દી ઓર પડે છે; કેમકે તે બંધથી ઓરનું લોહી વહેતું અટકી પડીને ઓરમાંજ ભરાવા માંડે છે. તેથી ઓર વજનદાર થતાં જોર મળવાથી તે જલ્દી છુટી થઈ પડી જાય છે.

નાળછેદન કરવા પછી બાળકની ડુંટીએ વળગી રહેલો નાળ લટકયા ન કરે તે માટે તેના છેડે પ્રીટ બાંધીને તે બાળકના ગળામાં નરમ રીતે બાંધી દેવી અને તે બાળકની ઉંઘમાં કે હેરવતાં ફેરવતાં ખેંચાઇ ન જાય .તેમ કાળજી રાખવી. ત્યારબાદ નવશેકા ઉના પાણી અને સાબુવતી છોકરાનું શરીર ધોઈ નાંખી સારા સફેદ ધોયેલા કપડાવતી તેનું શરીર લૂંછી નાંખવું. નવરાવતી વખતે બાળકની આંખોમા સાબુનું પાણી ન જાય તે માટે કાળજી રાખવી, ને તે પછી શરીર બરોબર કોરૂં કરીને ફલાલીનના લુગડામાં બાળકને ઢબુરી દેવું; કે જેમ કરતાં તેના નાક તથા મોંને ખુલ્લાં રાખવાં.

એવી રીતે બાળકના શરીરમાં દાખલ કરી દેવાથી તેનામાં કાંઇક બળ આવે છે.

આ ક્રિયા છેક નબળાં છોકરાને માટેજ કરવાની છે, માટે બાળક અવતર્યા પછી જો છેક દુબળુ દેખાય તો એવી રીતે લોહી એકઠું કરીને તેના શરીરની અંદર દાખલ કરવું, તેમજ નાળ કાપ્યા પછી પણ માની તરફના નાળ આગળથી ચાર પાંચ ટીપાં લોહી લઇને છોકરાને ચટાડી દેવાથી છોકરૂં બળ પકડે છે. જો કે આ રીવાજનો ઉપયોગ કોઇકજ કરે છે.

ઓરનો નીકાલ—

બાળકનો પ્રસવ થવા પછી પ્રસુતાના અંગમાં લટકી રહેલો ઓરનો નીકાલ કરવાનું કામ બાકી રહે છે, કેમકે ઓર એ ગર્ભનું મૂળ છે, પરંતુ બાળક તેનાથી છુટું પડી જવા પછી તેનો નીકાલ થઇ જવો જોઇયે.

બાળક અવતર્યા પછી પ્રસૂતાને વેણો આવીને ધીમે ધીમે ઓર નીકળી જાય તે સારૂં છે. આ રીતે ઓર પડવામાં એક કલાક જેટલો સમય લાગે છે. તો બાળકનો પ્રસવ થતાંજ ઓર ન પડવાથી ગભરાવાનું કારણ નથી, કેટલીક સુયાણીયો ઓર પડવાને વાર લાગવાથી ઉતાવળી થઇને ઓર ખેંચી કાઢે છે, આ રીત બહુજ ખરાબ છે. કેમકે તેથી ઓરના પરમાણુઓ જરાયુની સાથે વળગેલાં હોય છે તે છુટાં થવા પહેલા ખેંચાવાથી પ્રસૂતાના જીવનું જોખમ થઇ જવાનો ભય રહે છે.

એવી યુક્તિથી ફેરવી દેવુ કે જરાયુનુ માથુ (ઉપલો ભાગ) જાણે હથેલીમા આવી જાય, ત્યારપછી જરાયુ જ્યારે હાથને સખ્ત લાગે ત્યારે તેના માથાને આગળીવતી બરાબર આમળો દઇને અને ભીંસીને દાબવાથી ઓર અને લોહીના લોચા જે કાઇ જરાયુની અ દર હોય, તે બહાર નીકળી જ આવે છે ને જો કદાપી એક વાર એ પ્રમાણે દબાવ્યાથી ઓર નીકળી ન આવે તો, ફરીથી જરાયુ સખત થાય એટલે પાછુ એવી રીતે જ દબાવવુ કે જેથી ઓર નીકળી જશે.

જો આ રીતે આમળો દઇને જરાયુથી ઓરને છુટી કરી દેવાનું ન ફાવે તો પછી નીચેના ઉપાયો કરવા

(૧) બાજરાનો લોટ કોરો લઇને પ્રસૂતાના મોમા ફાકડા ભરાવવા આ રીતે બે ત્રણ વખત ફાકડા ભરાવી ખોખારા ખવરાવવાથી ઓર પડી જશે

ઊલટું નુકશાન કરે છે. એટલે તેનો ઉપયોગ પ્રસવની અવસ્થાને અંતે બાળકના જન્મ પછી ઓરના નીકાલ માટે કરવો ઠીક છે; કેમકે તેનાથી ઓરનો નીકાલ થવા ઉપરાંત ઓર પડી જવા બાદ લોહી વહી જવાનો વેગ રોકાય છે. પરંતુ પ્રસવની પહેલી અવસ્થામાં તેનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડે તો તે પ્રસંગે ખાસ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. કેમકે જરાયુનું મ્હોં જેટલું ખુલવું જોઇએ તેટલું ખુલ્યું હોય, પરપોટો ફુટીને પાણી વહ્યું હોય, છોકરાનું માથું ખૂબ નીચે આવ્યું હોય અને તે બહારથી બરાબર

કરીને લોહી વહેતું નથી. પછી તો અજ્ઞાન સુયાણી છેક જ તાણી ખેંચીને પ્રસૂતાને નરમ ઘેંસ જેવા અને નબળી કરી નાંખે, તેમાં તે બિચારીનો શો વાંક?

પ્રસવ કરતાં જેટલી પ્રસૂતાઓ કષ્ટાય છે, તેમા ચૌદ આના જેટલી પ્રસૂતાઓ વેણુ બંધ પડી ગયાથી, કે તેનુ જેવું જોઇએ તેવું જોર ન રહ્યાથી કષ્ટાય છે. જોરજોર વેણો આવ્યા વિના, કે પીડાનું સારૂં જોર હોવા વિના, પ્રસૂતાને પ્રસવ થાય નહિ, તે જાણ્યા છતાં પણ આવી અર્ધદગ્ધ સુયાણીઓ ફક્ત ચુ થાચુ થ કરીને જ પ્રસૂતાને અધમૂઇ કરી નાંખે છે. અને સુંવાળી જગ્યા એવી તો સોજાવી દે છે કે, છેવટે આકરી વેણ શરૂ થવા પછી પણ પ્રસૂતાને સહજ વારમાં પ્રસવ થઇ શકતો નથી. અને વળી પ્રસવ થયા પછી પણ શરીરની વેદના ભોગવવી પડે છે.

સમજાવવા જેવું એ છે કે પ્રસવ સમયે અર્ગટ ખવરાવ્યાથી ફક્ત વેણુનો જ વધારો થાય છે; પણ જરાયુનું મ્હોં નરમ થતું નથી કે ખુલતું પણ નથી. વળી અર્ગટ ખવરાવ્યાથી જે વેણુ આવે તે વેણુ સહન થવી બહુ મુશકેલ છે અને ચાલુ જ રહે છે, એવી પીડાથી પ્રસૂતા બહુ કષ્ટ પામે છે અને છેક કબજે પડી જાય છે. તે સિવાય છોકરૂં અવતરવાને વાર હોય તો અર્ગટ આપી શકાતું નથી. એટલે તે આપવામાં બહુ કાળજીની જરૂર છે, કેમકે છોકરૂં અવતરવાનો માર્ગ સારી રીતે ખુલ્યો ન હોય, જરાયુનું મ્હોં કઠણ હોય તો પીડા અથવા વેણોની ધમકથી-જોરથી જરાયુ ફાટી પણ જાય અને જરાયુ ફાટી જાય એ પ્રસૂતાને માટે ભય જેવું છે. માટે અર્ગટનો ઉપયોગ કરવામાં બહુ કાળજી રાખવાની જરૂર છે અને ખાસ કરીને પ્રસવની બીજી અવસ્થામાં તેનો ઉપયોગ કરવાથી નુકશાન થાય છે.

(૪) ઇપિકાકુઆન્હા નામની દવા કે જે આકડાના મુળની છાલના ભૂકાની બનાવટ આવે છે. તે ભુકી ગ્રેન ત્રણથી પાંચનું એક પડીકું દૂધમાં કે મધમાં આપવું સારૂં છે. આ દવા સાથે કે પછી દોઢ કલાક સુધી પાણી આપવું નહિં. આ દવાથી જરાયુનું મ્હેાં સખત હેાય તેા નરમ થાય છે, ખુલ્લું ન હેાય તેા ખુલી જાય છે, વેણ ન હેાય તેા થઈ આવે છે કે નબળી હેાય તેા જોરમાં આવે છે અને તે પણ જેવી થવી જોઇએ તેવી થાય છે. એટલે તે પીડાથી પ્રસૂતાને કંઇ પણ કષ્ટ થતું નથી. જરાયુનું મ્હેાં સખ્ત હેાવાથી પીડા આવ્યા પછી તેના મ્હેાં આગળ જે સખ્ત એક પ્રકારની બહુ ભારે વેદના થાય છે, ને જેથી પ્રસૂતા રડારેાળ કરી મૂકે છે કે બ્હાવરી થઇ જાય છે, એવી સઘળી પ્રસૂતાઓને સારૂ એ ઓસડ રામબાણ જેવું છે. ઓસડ ખવરાવ્યા પછી અડધા કલાકની અંદર જ પ્રસૂતા હેાંશિયાર થઈ જાય છે. ને ત્રણે અવસ્થામાં એ ઓસડ ખવરાવી શકાય છે. પ્રસવ કરતાં પ્રસૂતા દુઃખ પામે છે, એવું જોતાં જ એ ઓસડ આપી શકાય. એ ઓસડ ખવરાવ્યાથી જરાયુનું બળ એટલું બધું વધે છે કે તેની અંદરથી છેાકરાને જાણે કેાઇ હાથેવતી ઠેલીને બહાર કાઢી નાખતું હેાય તેમ પ્રસૂતાને ઘણીજ સરળતાથી છુટા છેડા થઇ જાય છે, અને ઓર પણ સહજમાં પડે છે. વળી એ ઓસડ ખવરાવ્યાથી લેાહી વહેવાનેા પણ ભય રહેતેા નથી અને પ્રસવ થયા પછી પણ હેાંશિયારી રહે છે, તેથી રેાગી અથવા નબળા બાંધાની પ્રસૂતા પણ પ્રસવ થયા પછી પેાતાની શક્તિ જાળવી શકે છે. એટલે પ્રસવમાં આ દવા આપવી સારી છે. જો એક પડીકાથી પ્રસવ ન થાય તેા દર અરધી અરધી કલાકે આપવામાં વાંધેા નથી. આ દવાથી અંબેાઇ અમળાતી નથી અને તે પછી પણ કંઈ હરકત, હેળેા કે વિપત પડતી નથી.

(૫) કલીહારીના મૂળને પાણી સાથે ઘસીને હાથે પગે લેપ કરવાથી ઓર પડી જાય છે.

(૬) થોરના દૂધને માથામાં ભરવાથી પણ ઓર પડી શકે છે, પરંતુ થોરના દૂધને લીધે માથામા બળતરા થાય છે. માટે તે પ્રયોગ કરવા પહેલાં અને પછી માથામા ઘી કે તેલની આગળી ચોપડી દેવી.

(૭) સર્પની કાંચળી એક વાલ લઇ દર ૩ કલાકે યોનીમાં ધૂમાડી દેવી

(૮) માથાના વાળની ધૂમાડી યોનીમા દેવાથી પણ ઓરનો નિકાલ થાય છે.

(૯) લીડીપીપર અને વજ એરડીયામા મેળવી ડુંટીમા અને તેની આસપાસ લેપ કરવો.

(૧૦) ગાયનું દૂધ વીશ ભાર લઇ તેમાં ગાયનુ છાણુ એક તોલાથી બે તોલા ચોળી નાખીને તે ગાળીને પાઇ દેવુ.

(૧૧) મીંઢાળની યોનિને ધૂમાડી દેવી.

(૧૨) પોથીના મૂળને કાળા તલના તેલમા મેળવીને તેને યોનીમા લેપ કરવો.

(૧૩) અઘેડાના પાનના રસની પીચકારી યોનિમા મારવી

(૧૪) સદરફળનું ચૂર્ણ બે વાલ પાણીમાં આપવું.

(૧૫) ટંકણખાર વાલ બે તથા તજ વાલ બેનું ચૂર્ણ ફ કાવી ઉપર પાણી પાવું.

(૧૬) લાગુલી વાલ બેનું ચૂર્ણ પાણીમા દેવુ.

(૧૭) મીંઢળ ઘસીને તેનો યોનીના પેઢા ઉપર લેપ કરવો.

ઉપરના દવાના પ્રયોગો જેમ ઓર પાડવા માટે વેણ લાવવાનું કામ કરે છે, તેમ પ્રસવ વખતે પણ વેણ ન આવતી હોય કે મોળી પડી ગઇ હોય તો તે વખતે પણ આ પ્રયોગો ઉપયોગી છે.

ઓર પડે છે એટલે પ્રસૂતાનો કોઠો ખાલી પડી જવાથી તે નિસ્તેજ થઇ જાય છે. માટે ઓર પડતાજ પ્રસૂતાના પેટ ઉપર થોડો વખત હાથ પંપાળ્યા કરવો.

જરાયુની વ્યવસ્થા—

હવે જરાયુને સાફ કરી તેના ઠેકાણે સ્થીર કરવાનું કામ રહે છે કેમકે જરાયુ એ ગર્ભાશયનુ અગ છે. એટલે પાછુ પહેલાની સ્થિતિમા લાવવુ જોઇએ, પરંતુ તે પહેલા જરાયુને ઓરના સમાગમથી લોહી વિગેરે ચોટી રહ્યુ હોય તે સાફ કરી નાખવુ જોઇયે. તેમજ ઓર પડયા પછી પાણીનો અમુક ભાગ ઘણુ કરીને પ્રસવદ્વારમા રહી ગયેલ હોય તે પેડુ ઉપર ભાર દઇને દાબવાથી નીકળી જશે. ત્યારપછી જો જરાયુ બહાર નીકળી પડયુ હોય તો તેને આસ્તે આસ્તે ધક મારીને યોનીદ્વારમા જવા દેવુ આ વખતે અર્ગટનુ એક પડીકું પાચથી દશ રતીનુ આપી દેવુ કે જેથી જરાયુ સકાચાઇ જઇને તેની મૂળ સ્થિતિ પેઠે નાનુ તથા સખ્ત થઇ જાય અને લોહી પડવાની ધાસ્તી રહે નહિં તેમજ અ ઔાઇ મર્યાથી પણ પ્રસૂતા દુખ પામે નહિ

આ રીતે જરાયુ મૂળ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે તે પછી પેટ ઉપર રાખેલો હાથ લઇને તુર્ત જરાયુ અદર ગયુ હોય તે ભાગને સારી રીતે દબાણ મળે તેમ પેડુના ભાગ ઉપર એક લુગડાની ઘડી કરીને ગોઠવી દેવુ ને તેના ઉપર આખા પેડુને સરખી રીતે દબાણમાં

રાખી શકે, તેવો સ્વચ્છ લાબો અને મોટો ફલાલીનનો પાટો દોરાની ગરજ ન પડે તેમ વીંટીને મજબુત રીતે બાધી દેવો.

કેટલીક અજ્ઞાન દાયાઓ આ પ્રસગે પેડુ ઉપર ખાટલાની પાટી વીંટે છે અને તે પણ રૂઢીને ખાતર વેઠ ઉતારતી હોય તેમ માની અડાડી મૂકે છે તે મોટી ભૂલ છે, કેમકે પ્રસૂતાના આરામ માટે પેડુને પાટો બાધવાની ખાસ જરૂર છે સુદે પ્રસૂતાને ઉપર જ ણાવ્યુ તેમ પેડુના ભાગને બરાબર દબાવી શકે તેમ પહોળો અને મજબૂત પાટો બાધ્યો હોય તો લોહી પડવાનો ભય દૂર થાય છે તથા શ્રમને શાતિ વળે છે, એટલુજ નહિ પણ પેડુની ચામડી ઢઢળી જઇને ઘણી સ્ત્રીને સુવાવડ પછી ઝુલતી દેખાય છે તેમ પાટો બાધ વાથી થતુ નથી વળી ગર્ભાશયના અવયવોની શીથીલતા દૂર થઈ જાય છે ને ખાલી પડેલા કોઠામા વાયુ પ્રવેશ કરતો નથી માટે આવો પાટો તુર્ત બાધી લેવો એટલુ જ નહિ પણ તે બાર દિવસ સુધી બાધી રાખવો માત્ર સ્નાન કરતી વખતે પલળે એટલે બીજો કોરો પાટો બદલીને મજબુત રીતે બાધી લેવો



તૃતીય પરિચ્છેદ.

સુવાવડ અને બાળઉછેર.

સહીસલામત રીતે છુટાછેડા થયા એટલેથીજ કંઈ પ્રસૂતાની ફરજ પૂરી થતી નથી. પરંતુ હવે તો તેની ફરજ બેવડી વધે છે. કેમકે તે એક બાળા કે યુવતી મટી માતા થાય છે. એટલે બાળકને માટે જેમ ગર્ભકાળમાં તેને બહુ ચેતીને ચાલવાનું હોય છે તેમ પ્રસવ પછી પ્રસૂતાનું શરીર ખાલી પડી જવાથી ગુમાવેલી શકિત મેળવવાને બહુ ચીવટ રાખવાની જરૂર છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ બાળકને ઉછેરવામાં પણ પુરતી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

નવો અવતાર—

પ્રસવ પછીનો કાળ એ સુવાવડી સ્ત્રીના માટે નવો અવતાર છે; કેમકે પ્રસવ સમયે શરીર ખાલી પડી જવા ઉપરાંત લોહીનો ઘણો નિકાલ થઈ જવાથી તેમજ છૂટા છેડા થતાં, પડેલાં કષ્ટ અને મહા વ્યથાથી તેનો દેહ તદ્દન કોમળ બની ગયો હોય છે. એટલે જો તેની સંભાળમાં જરા પણ બેદરકારી રાખવામાં આવે તો પાણીના પરપોટા પેઠે ફુટતાં વાર લાગે નહિ.

શાંતિ—

છુટા છેડા થઇ જવા પછી પ્રસૂતાનું ગર્ભસ્થાન પોતાની મુળ

સ્થિતિમાં આવવાને હવે સંકોચાવાની ક્રિયા શરૂ કરે છે. તેથી સુવાવડીને પેડુમાં ચીંટ કે દુખાવો પણ થાય છે. જો કે આવો દુખાવો ગર્ભસ્થાનના વિકાસના પ્રમાણમાં પહેલી સુવાવડ પ્રસંગે થોડો વખત રહે છે. અને તે પછીની સુવાવડ હોય તો અનુક્રમે વધારે વખત પહોંચે છે. એટલે તેમાં ગભરાવા કે દોડાદોડી કરવા જરૂર નથી; પરંતુ સુવાવડીને જેમ વધારે શાંતિ–આરામ મળે અને નિદ્રા આવે તેમ તેને વધારે ફાયદાકારક છે. માટે ઓર પડી જવા પછી તેના ઓરડામાં મનુષ્યોનો અવર–જવર બંધ કરી દેવો અને તેને ઉંઘવા દેવી કે જેથી તેના શીથીલ પડેલા અવયવોને આરામ મળી શકે.

શેક—

પ્રસવ પછી સુવાવડીનાં શીથીલ થઈ ગયેલાં અવયવોનો થાક ઉતારવા માટે તથા અસલ સ્થિતિમાં લાવવા માટે શેકની જરૂર રહે છે; પરંતુ આ શેક શરીર પ્રકૃતિને અનુકુળ ધોરણે થાય તોજ લાભપ્રદ નીવડી શકે. થંડા દેશમાં સુવાવડ પ્રસંગે દારૂનો છૂટથી ઉપયોગ કરવાનો રીવાજ છે; કેમકે દારૂ એ પણ એક પ્રકારનો શેક છે. વળી તેમાં ઘા રૂઝાવવાની, લોહી જતું બંધ કરવાની અને શરીરમાં ગરમાવો લાવવાની શક્તિ છે; પરંતુ ગરમ પ્રદેશમાં અને ગરમાગરમ પ્રકૃતિમાં ઉછરેલ સ્ત્રીઓને દારૂનો શેક આકરો પડી ન જાય તે સંભાળવા જેવું છે.

બીજો શેક એ છે કે નળીયાંને તપાવીને તેને કપડાના પડમાં રાખી પેડુ ઉપર શેકવાથી પણ ફાયદો થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને છાણાં કે લીંડીઓના આડ કરીને ખાટલા નીચે પાથરવામાં આવે છે; પરંતુ તેમ કરવા જતાં અજાણતાં ખાટલાની કાથી દાઝી જવાથી અકસ્માત્ થઇ જવા પામે છે.. વળી એકધારો સખ્ત શેક રહેવાથી

તે તરફનું પડખું વધારે પડતું તપી જાય છે. ને કોઇ વખત બાળક દાઝી જાય છે. માટે આવો ભય ભરેલો શેક કરતાં બહુ કાળજી રાખવી જોઇએ અને ખાસ કરીને રાત્રે સુતી વખતે આવા ભઠ્ઠાના પથારા પાથરી અકસ્માતને નોતરૂં દેવા કરતાં ઇંટ કે નળીયાના શેકથી પેટ તથા કળતા સાંધાઓને શેક કરવો ઠીક છે.

સૌથી વધારે ઠીક તો છાણાં કે લીંડીનો પાકો દેવતા કરીને તેના ઉપર સ્વચ્છ કપડાની ઘડી વાળેલા ગોટા તપાવી ગર્ભાશય ઉપર શેકવું તે સારૂં છે. જો કે આવા શેક માટે સગડીનો દેવતા તો બહારજ પાડીને પાકો કરવા પછી ઓરડામાં લાવવો જોઇયે. કેમકે દેવતા તૈયાર કરતાં ધુમાડો ઓરડામાં થવા પામે તો તેથી બાળકની કુમળી આંખોને તુર્ત નુકશાન થઇ બોબડી કે બેડોળ આંખો બની જાય છે. અને તેનાં ફેફસાંને પણ નુકશાન કરે છે. તેમજ સુવાવડીને ઉધરસ થવાનો ભય રહે છે. ત્યારે આવા ભાઠાના કુંડા સુવાવડના ઓરડામાં રાખી ગોટાનો શેક કરવાથી તે ભઠ્ઠાના ધખારાથી ઓરડાની હવામાંની શરદી ઉડી જાય છે અને બીજી તરફથી સુવાવડીને ફાયદો થાય છે.

શેક કરવાની મુદત સાધાઓની કળતર ઓછી થાય, અવયવોની શીથીલતા દૂર થાય અને પેટની શુદ્ધિ થાય ત્યાં સુધી હોય છે. માટે જો ઉપરનો સાદો શેક ચાલુ રાખ્યો હોય તો નિર્ભયતાથી આરામ આવી જાય છે.

લોહીનો પ્રવાહ—

પ્રસવ થવા પછી સુવાવડીના પ્રસવદ્વારમાંથી થોડા દિવસ સુધી જરા લોહી નીકળતું રહે છે. તેમાં ગભરાવાનું નથી.

આ લોહી ત્રણ ચાર કે પાંચ દિવસ સુધી રંગવાળું આવે છે.

અને તે પછી જેમ જેમ આળાં રૂઝાતાં જાય છે તેમ તેમ તેનો રંગ બદલાતો જઈ મેલા કચરા જેવું ગુગળુ લોહી આવે છે. આ પ્રમાણે લગભગ એકવીશ દિવસ ઓછું વધતું લોહી જવા પછી બંધ થઈ જાય છે.

એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે જો મુવેલ બાળક અવતર્યું હોય તો લોહીનો પ્રવાહ આટલો ન લંબાતાં થોડા દિવસમાં બંધ પડી જાય છે.

જેમ અંતરાયમાં દર મહીને સ્ત્રીઓને લોહીનો પ્રવાહ જવાથી લાભ છે, તેમ સુવાવડમાં ઉપર પ્રમાણે સામાન્ય લોહીનો પ્રવાહ જાય તે સુવાવડી માટે જરૂરનું છે; કેમકે જો લોહી ટપકતું બંધ થઈ જાય તો પ્રસૂતાના પેટમાં લોહીનો જમાવ થાય છે અને તેના પરિણામે લોહીની ગાંઠ બંધાઈ જઈને ગર્ભાશયમાં કેટલાક વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેમાંથી તાવ પણ આવી જવા સંભવ રહે છે. માટે આવા પ્રવાહને અટકાવવાનો પ્રયત્ન ન કરવો પણ ફક્ત તેવા પ્રવાહથી કપડાં અને શરીર ઉપર ડાઘાડુઘી પડી ગંદકી તથા ચામડીનાં દર્દો ન થાય તેટલા માટે પ્રસવદ્વાર પાસે ચોખ્ખું લુગડું ઘડી કરીને મુકી રાખવું અને તેને ડાઘ પડે એટલે બદલી નાંખવું એટલુંજ નહિ પણ પ્રસવદ્વાર, સાથળ અને તેની નજીકના ભાગો કે જ્યાં લોહીના ડાઘો ચોટી જવાનો સંભવ હોય છે ત્યાં ગરમ પાણીમાં બોળેલાં સ્વચ્છ કપડાં કે વાદળીથી સવાર સાંજ ઘસીને સાફ કરી નાંખવુ અને જો પહેરેલાં કપડાંને ડાઘ પડ્યા હોય તો તુર્ત તે બદલી નાખવા.

કેટલીક સ્ત્રીઓ લોહીને સાફ કરી નાંખવા થંડા પાણીનો ઉપયોગ કરે છે તે પ્રસૂતા માટે ઘણુ જ ખરાબ છે, કેમકે પ્રસૂતાના પ્રસવદ્વારે પેડુએ કે સાથળે થંડુ પાણી લાગવાથી કુદરતી જતું લોહી

થીજી જવા સંભવ છે અને તેના પરિણામે સુવાવડીના પેડુમા બગાડની જમાવટ થવાથી ધનુર પણ થઇ જાય છે.

હવાથી રક્ષણ--

આટલું છતાં કેટલીક વખત ગર્ભાશયના અવયવોને વધારે પડતો આઘાત લાગી જવાથી લોહીનો પ્રવાહ વધારે પ્રમાણમાં વહી જતો જણાય તો તેમાં બેદરકાર ન રહેતા તેને કાબુમાં લાવવા જરૂર છે. માટે આવે પ્રસંગે—

અતિવિષની કળી, ઇંદ્રજવ, કડાછાલ, ધાવડીના ફુલ, રસવંતી અને સુંઠ એ સર્વે સમ ભાગે લઇ તેનુ બારીક ચૂર્ણ કરી તોલો ¼ થી ½ આપવુ.

આ સિવાય આળા રૂઝાવવા તથા યોનીદ્વારે હવાનો પ્રવેશ ન થઇ જાય તે માટે નીચેની પોટકી કરીને પહેરવી સારી છે.

વાવડીંગ, વાયુભા, હળદર, કાટાળુમાયુ, સુવાદાણા, મેથી, અરણીનાં પાન કે તેની છાલ તથા આવળના ડોડવા એ બધું સમભાગે લઇ ખાડીને એકત્ર કરવા પછી રૂના પોલમા કે ઝીણા લુગડાના પડમાં તેને રાખી સોપારી જેવડી પોટકી કરી વાપરવી.

શરદી—

પ્રસૂતાને ઉપર પ્રમાણે શરીરમા કોઇ પણ ભાગમા ઠંડુ પાણી લાગવાથી શરદી તથા શરદીથી થતા દરદો થવાનો ભય રહે છે તેમ ઉપર બતાવ્યુ તે ઉપરથી સમજી શકાશે કે સુવાવડીના શરીરને શરદીથી બચાવવાની ખાસ જરૂર છે, નહિ તો સુવાવડીને ઉધરસ, તાવ વાયુ,પેટની પીડા કે ધનુર જેવા દર્દો લાગુ પડતા વાર લાગતી નથી

આપણામાં એક સાદી કહેવત છે કે–'ગરમીનો ઉપાય મુઠીભર જીરા અને શરદીનો ઉપાય મુઠીભર હીરા ' એટલે જો કોઇને પ

શરીરનો ગરમાવો વધી ગયો હોય તો તે સુઠી જીરૂં વાપરવાથી શાંત થઈ શકે છે; પરંતુ જો શરદીની અસર લાગી હોય તો પાછી ગરમી લાવવાને સુઠી ભરીને હીરા વાપરવાથી પણ ભાગ્યેજ ગયેલી ગરમી પાછી આવે છે.

સુવાવડી બ્હેનો આ વાત સમજી જાય તો સુવાવડમાં થંડો પવન કે થંડુ પાણી શરીરને લાગવા દે નહિ. સુવાવડીના માથા ઉપર ઓચલો (ફુચકી) બાંધવામાં આવે છે તથા ખાટલાથી નીચે પગ મુકતાં પગમાં મોજાં કે સપાટ પહેરવામાં આવે છે તેનું કારણ પણ એજ છે.

કેટલીક અણઘડ પ્રસૂતાઓ એટલી તો બેદરકાર હોય છે કે પોતાની સુવાની પથારીમાં બાળક મુતર્યા કરે કે પીતાં પાણી ઢોળાય તો તે કોરૂં કરવાની પણ દરકાર કરતી નથી અને બાળક પથારીમા ગંદકી કરે તો તેને ધોઇ નાખી તેજ ભીની ગોદડી પાથરે છે. આમ થવાથી પણ તેવી ભીની ને ગંદી પથારીના પરિણામે બાળક તેમજ માતાને શરદી દાખલ થતા વાર લાગતી નથી.

ખરૂં કહીયે તો આપણે સુવાવડીના શરીરની કાળજી રાખતાંજ શીખ્યાં નથી. સુવાવડીની પથારી જુઓ તો ઘરમાથી ફેંકી દેવા જેવી જૂની કથા–ગોદડી તેને મળી હોય છે. આવી ગંદી સ્થિતિમાં જીવન ગુજારનારને સ્વચ્છતાનું ભાન કેવી રીતે થઇ શકે ?

ખુલ્લી હવા—

શરદીથી બચવા માટે ઠંડી હવા કે ઠંડુ પાણી શરીરે ન લાગવા દેવુ જોઇયે. તેનો અર્થ સુવાવડીને ખુલ્લી હવા વિના ગોંધી રાખવી તેવો થતો નથી. કેમકે હવા એ તો જીવનદોરી છે.

આપણે સુવાવડીના ઓરડા જોઇયે છીયે તો તેમાં ખુલ્લી હવા

—માટે કાળજી રાખવાને બદલે સુવાવડીને હવાનો સુદૃલ લાભ ન મળે તેવી રીતે સુવાવડીનો ઓરડો અંધારો ઘોર પસંદ કરવામાં આવે છે; એટલું જ નહિ પણ તેમાં ભૂલ્યે ચૂકે રહેલા ગોખલા—બાંકાંને પણ ડુચા મારી કલકત્તાની કાળી કોટડી (બ્લેકહોમ) પેઠે સુવાવડીને ગોંધી રાખવામાં આવે છે. આ રીત અજ્ઞાનતાની નિશાની છે. કેમકે આવી રીતે હવાને છેક બંધ કરી દેવાથી તો ઉલટી સુવાવડીની કમબખ્તી બેસે છે.

આપણે સમજીયે છીયે કે જીવનનો આધાર હવા ઉપર છે. એટલે જેમ ચોકખી હવા ફેફસાંને મળે તેમ આરોગ્યને ફાયદો છે, વળી દરેક શ્વાસોશ્વાસમાં આપણે જે હવા કાઢીયે છીએ તે ઝેરી હવા હોય છે. તેથી તેનો નિકાલ થતો રહે અને શ્વાસમાં લેવાને સ્વચ્છ હવા મળતી રહે તે માટે હવાનો અવરજવર તો ભોંયરામાં પણ રાખવો પડે છે. તેને બદલે આ હવા રોકેલા ઓરડામાં સુવાવડીને પડી રહેવું પડે તો ત્યાં બંધ રહેલી હવા ઉપર તે કેવી રીતે દુરસ્ત રહી શકે ? વળી અધુરામાં પુરૂં આ નાના ઓરડામાં માતા—બાળક અને તેની સારવારમાં ફરતાં એક બે પંચાતીયાનો તે હવામાં ભાગ પડે છે, ને બાકી રહે તો સુવાવડીના શેક માટે જગાવેલા દેવતા સ્વચ્છ હવા ભરખી જાય છે. એટલે આવા અંધારા ઓરડે સુવાવડ કરવાથી માતા અને બાળક બન્નેને માટે પરિણામ વિપરીત જ આવે તેમાં નવાઈ નથી.

આટલા માટેજ સુવાવડનો ઓરડો કેવો રાખવો તે પ્રથમ કહેવાઇ ગયું છે. એટલે અહીં તો એટલીજ ભલામણ કરવાની રહે છે કે સુવાવડના ઓરડામાં એક વખત તડકો પસાર થઇ અને સોંસરવી હવા જા—આવ કરી શકે તેમ એક તરફની બારીયો એવી રીતે

ખુલ્લી રાખવી કે જેથી સુવાવડીને કે તેના બાળકને હવા લાગે નહિ, અને ઓરડાની હવા ખુલ્લી ને તાજી રહ્યા કરે.

સુવાવડીની પથારી પણ હમેશા સ્વચ્છ અને પુરતા સાધનો વાળી રાખવાની જરૂર છે કેમકે પ્રસવ પછી સુવાવડીનુ શરીર આખુ થઇ જાય છે એ સ્થીતિમા તેને કાથીના ખાટલા ઉપર ફાટી તુટી ગોદડીમા નાખી સુકવામા આવે તો તેના શરીર અને શક્તિનો ક્ચરઘાણ વળી જાય છે, ઠુંઠ સુટ પડી રહેવાથી સાધા દુખે છે અને પુરૂ ઓઢવાને ન મળવાથી શરદ હવા લાગતા વાર લાગતી નથી

આપણે બાળકને માટે પથ્થર એટલા દેવ કરીયે, આખો વીંચીને ખર્ચ કરીયે, માતા મહીનાના મહીનાઓ સુધી મનોનિગ્રહ રાખે અને સુવાવડના જોખમ એડે છતા તે બાળકના જન્મના પ્રથમ શ્વાસે એક ગધારી ગોદડીની હવા તેની હોજરીમાં જવા દેવામા આવે તો પછી તે બાળકના તેજ—ત દુરસ્તી અને સશક્ત જીવનની આશા કેવી રીતે રાખી શકાય ?

મુદ્દે સુવાવડમા પ્રસૂતાને ગાદલુ, હમેશા ધોવરાવેલો ઓછાડ, સ્વચ્છ અને નિત્ય ધોવાતા અને બની શકે તો ગરમ કપડા તથા સ્વચ્છ અને ગરમ ઓઢવાના સાધનો હોવા જોઇયે

શરીર શુદ્ધિ—

ઉપર કહ્યું છે કે ‘ શરદીથી બચવા માટે ઠ ડુ પાણી પ્રસૂતાના અ ગે અડવા દેવુ નહિ ’ આ ઉપરથી પ્રસૂતાના શરીરે મેલ ચઢવા દેવો તેમ સમજવાનુ નથી પર તુ જો પ્રસૂતાનુ શરીર છેક દુબળુ પડી ગયુ હોય તો પણ ગરમ પાણીમા ટુવાલ બોળીને તેવા હુ ફાળા કપડાથી હ મેશા પ્રસૂતાના શરીરને ઘસીને પરસેવો તથા મેલ સાફ કરી નાખવો અને જો શરીરને મીજે તો બનતા સુધી ગરમ પાણીથી

નવરાવવાનું રાખવું, આવી રીતે જ્યારે પ્રસૂતાને નવરાવવામાં આવે ત્યારે કંટોલ (કંકુડી) ના પાણીથી પ્રથમ અંઘોળ કરાવી લેવું સારૂં છે. કેમકે તેથી કંટોલના પાણીની અસર શરીરનાં અંગોપાંગમાં જવાથી ગુહ્ય દર્દોથી પણ બચી જવાય છે.

નવરાવતી વખતે એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે સુવાવડીને ખુલ્લી હવા લાગે નહિ. આટલા માટે ન્હાવાના સ્થાન ઉપર હવાનો અવર જવર બંધ રાખવો અને ન્હાયા પછી તુર્ત શરીરને ઘસી સાફ કરીને કોરાં કપડાં પહેરી લેવાં.

જેમ ઉપર ન્હાવામાં ગરમ પાણી વાપરવાનું જણાવ્યું છે તેમ ઝાડે–જંગલ જતાં કે પેશાબ પાણી પ્રસંગે પણ ગરમ પાણી જ વાપરવાને કાળજી રાખવાની જરૂર છે.

ખાનપાન—

સુવાવડીને જેમ શરદીથી બચાવીને ખુલ્લી હવા, સ્વચ્છ કપડા અને શરીરશુદ્ધિ જાળવવાની જરૂર છે, તેમ તેના આહાર–વિહારમાં પણ પુરતી કાળજી રાખવાની જરૂર છે.

જે માતાને ખાનપાન અને વૈભવનો મોહ ન છૂટતો હોય તેને સંતતીનો મોહ છોડી દેવો જોઈએ; કેમકે બાળકને રમાડવાની હોંશ તૃપ્ત કરવી અને મનને સંયમમાં રાખવું નહિ તે પરવડી શકતું નથી.

મનોનિગ્રહ એ આરોગ્ય રક્ષણનો એક મહાન્ દુર્ભેદ્ય કિલ્લો છે. જ્યાં સંયમ હોય છે ત્યાં વિલાસ કે સ્વચ્છંદતા જેવા માનવ કુલના રિપુઓ દાખલ થઈ શકતા નથી.

તંદુરસ્તી બગડવામાં ખાનપાન સંબંધીની બેદરકારી કે અજ્ઞાનતા વધારે જવાબદાર હોય છે. અત્યારે જોઈએ છીએ કે દેશમાં જે મરણો નોંધાય છે તેમાં બાળકનું મરણપ્રમાણ સૌથી

ભયંકર આવે છે ને તે પછી સુવાવડીના મરણપ્રમાણનો આંકડો આવે છે. કેમકે આપણે ખાવાપીવાની બાબતમાં હદ ઉપરાંત દોષો કરીયે છીયે. આપણને નિત્ય નવા નવા સ્વાદો લેવાને એટલું બધું મન થયા કરે છે કે આવા કુપથ્ય સ્વાદ જોતાં જીભમાંથી પાણી છુટી જાય છે અને મનને સંયમમાં રાખવું મુશ્કેલ પડી જાય છે. ખરૂં કહીયે તો આપણને મોટા ભાગે આપણી પ્રકૃતિનું કે આરોગ્ય માટે પથ્યા–પથ્યનું ભાન જ નથી હોતું. અને તેથી અમુક અવસ્થામાં અમુક ચીજ ખાવાથી આપણા શરીર ઉપર તેની શું અસર થશે તે બાબતનો ખ્યાલ ન હોવાથી ઉધરસમાં બોર કે તાવમાં છાશ ખાઈ બેસીએ છીએ.

ખટાશ એ તો સ્ત્રી વર્ગને મોટા ભાગે દેહથી પણ વધારે વ્હાલી વસ્તુ છે. એટલે બે ઘરે આથડીને મેળવેલી મોઘી છાશ પછી ભલે તે ખાટી કે ઉતરી ગયેલી હોય અથવા હોટલ કે ડેરીમાંથી મલાઈનું સત્વ ઉતારી લીધેલ–ફેંકી દેવા જેવું સફેત ઓસામણ હોય છતા તેને પ્રેમથી ગમે તે રીતે પેટમાં પધરાવે ત્યારેજ તેને શાંતિ વળે છે.

આવી તો આપણે ખાનપાનની ઢગલાબંધ ભૂલો હમેશાં કરતાં હશું, છતાં દયાળુ કુદરત તેવા ગુન્હા થોડી ઘણી સજા કરીને માફ કરે છે; પરંતુ સુવાવડમાં પ્રસૂતાનું શરીર એટલું તો અશકત અને પરવશ બની ગયું હોય છે કે આવે વખતે ઉપરની સ્વભાવજન્ય ભૂલો તેને વિષરૂપે પરિણમે છે.

જેમ કોઇ માણસ માંદગીમાંથી લાંઘણ કરીને ઉઠે છે પછી તેને ખોરાક આપવામા પુરતી કાળજી રાખવી પડે છે, તેમ સુવાવડ એ પણ એક જાતની માંદગીનું કોમળ બીછાનું હોવાથી સુવાવડીને છુટા છેડા થવા પછી ખાલી કોઠે જે તે ખોરાક આપવાની સખ્ત મના છે.

પ્રસૂતાની પ્રકૃતિ અને શરીર ઉપર ખોરાકનો આધાર મુખ્યત્વે રહે છે. કેમકે અમીરાતમા ઉછરેલી સ્રીને સુવાવડમાં શીરો પણ ભારે પડી જાય છે. ત્યારે મજુરવર્ગની સ્રીઓ પ્રસવ કરીને રોટલો તથા ગોળ પચાવી શકે છે. એ જોતાં શરીરબળ, જઠરનો સ્વભાવ અને પ્રકૃતિને રૂચતો પણ જેમ બને તેમ હલકો ખોરાક પ્રસૂતાને

પરંતુ જો ત્રણ દિવસે પણ ઝાડે ન જાય અથવા ઝાડો બહુજ કઠણ આવે તો તેને માટે ઉપચારો કરવા જોઇએ, કેમકે કુમળા કોઠામા કચરો ભરાઇ રહે તો નવા નવા રોગો સહજમા ઉત્પન્ન થતા વાર લાગે નહિ, તેમજ કઠણ ઝાડો ઉતરતો રહે તો પ્રસૂતાને વિશેષ બળ કરવાને ફરજ પડે ને તેના પરિણામે ગુદા તેમજ યોની દ્વારના શીથીલ પડેલા સ્નાયુઓને ધક્કો લાગવાથી શ્રમ અને અશક્તિ વધવાથી કદાચ આમણ કે અર્ષ (મસા) થવાનો ભય રહે છે માટે જો ચોથે દિવસ પ્રસૂતા ઝાડે ન જાય કે કઠણ ઝાડો આવે તો—

(૧) ત્રીફળા (હરડા બેડા ને આમળા) નુ ચૂર્ણ આપવુ

(૨) હીંમજ એરંડીયામા તળીને તેનુ ચૂર્ણ કરી તેની ફાકી બે વાલથી છ વાલ ઉમ્મર અને શક્તિના પ્રમાણમા આપવી

(૩) કડુ તોલો ૧ શેકેલુ, તથા કાળા મરી તોલો ૦॥ ખાડી તેનુ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બેથી ચાર વાલ સહજ નવશેકા પાણીમા આપવુ

(૪) જીવન (ચ્યવન પ્રાસાવલેહ) આપવુ

(૫) જો તાવ ન હોય તો એરંડીયુ તોલો એક સુવાના પાણીના દશ વીશ ટીપા સાથે આપવુ.

ઉપર જણાવ્યુ છે કે પ્રસવ પછી ઝાડો ત્રણ દિવસ બંધ રહે તે સારૂ છે છતા પેસાબ બંધ ન રહે તે ધ્યાન રાખવાનુ છે એટલે પ્રસવ પછી પાચ સાત કલાક સુધીમા પેસાબ થવોજ જોઇએ, છતા જો તેટલા વખતમા પેસાબ ન થાય તો—

(૧) કપુરની તદન નાની ગોટીના લાબા ત્રણ ભાગ કરીને એક ભાગ પેસાબના દ્વારમા ચડાવવાથી પેસાબ છૂટે છે.

(૨) કેસુડાને પાણીમા બાફીને તેનો ગરમ ગરમ પેડુ ઉપર શેક કરવો.

(૩) ઉંદરની લીંડી અને સુરોખાર પાણીમા જરા ખદખદાવી પેડુ ઉપર બ ધાણુ કરવુ

નિદ્રા—

સુવાવડીને નિદ્રા લેવાની અને બનતો આરામ મેળવવાના જરૂર છે માટે બનતા સુધી તેના પાને બૈરાઓના ટોળા એકઠા થવા દેવા નહિ તે વાત પ્રથમ જણાવેલ છે આ રીતે શાતિ અને એકાત રાખવા છતા જો સુવાવડીને નિદ્રા ન આવે તો —

(૧) બે આનીભાર પીપરીમૂળ ઘી તથા સાકરમા કાલવીને સવારમા નયણે કોઠે દાતણ કરીને તુર્ત ચટાડી દેવા

(૨) રાત્રે સુતી વખતે કપાળે તથા લમણે અફીણનો કસુમો ચોપડવો

પેટનો ચડાવો—

પ્રસવ વખતે ગર્ભાશયમા હવા ન પેસી જાય તથા ગર્ભના વિકાસ માટે ગર્ભવતીના પેટના વિકસેલા ભાગો પાછા સરખાઈમા આવી જાય તે માટે પેડુ ઉપર પાટો બાધવા તથા તે પછીના જુદા જુદા પ્રયોગો બતાવ્યા છે છતા લક્ષદોષથી પવન ભરાઈ રહ્યો હોય, કે વાયુનો ઉપદ્રવ વગેરે કારણોથી પેટનો ચઢાવો પ્રસવ પછી એકવીશ દિવસમા ન બેસી જાય તો—

(૧) પીપરીમૂળના ચૂર્ણને મધમા અથવા ઘી સાકરમા કાલવીને ચટાડવાથી પેટ અસલ સ્થિતિમા આવી જશે.

(૨) આદુનુ પાણી (છ-૭ર) માફકસર પાવુ

(૩) સુઠનુ ચૂર્ણ ગોળ સાથે દેવુ

સુઠ એ સુવાવડી માટે વાયુના ઉપદ્રવથી બચાવવાનો રામ

—ત્રાણ ઉપાય છે. તેથીજ બળવાન બાળકો પોતાની છાતીયે હાથ મુકીને 'કોની માયે સવા શેર સુંઠ ખાધી છે?' તેમ મગરૂરી બતાવે છે.

સુદે સુવાવડ પ્રસંગે રાબમાં, ચાટણુમાં તથા પાકમાં સુંઠનો ઉપયોગ છુટથી કરવામાં આવે છે. તેનું કારણ સુવાવડીને વાયુના ઉપદ્રવથી બચાવવાનુ છે.

(૪) સુવાદાણાનો ઉકાળો કરીને ગોળમા આપવો.

મતલબ કે સુવાદાણા તથા સુંઠ એ બન્ને પ્રસૂતિના માટે વાયુના ઉપદ્રવોથી બચાવવામાં વાપરવા સારા છે. એટલે જો પ્રસવ પછી સુંઠ અને સુવાદાણાનો પદ્ધતિસર ઉપયોગ થયા કરે તો પેટના ચડાવાની કે વાયુ વિકારની ફરીયાદ જ ઉભી થવા પામતી નથી.

સુવારોગ—

ઉપર બતાવેલ સાવચેતી અને માવજતથી સુવાવડી સ્ત્રી નિરોગીપણે નાહી ધોઇ ઉઠે છે. છતાં જો તેમાં કોઈ સ્થળે બેદરકારી થઈ ગઈ હોય, કે અજ્ઞાનતાથી ભુલો થઇ હોય તો સુવાવડીની કોમળ કાયાને નવાં નવા દર્દો લાગુ પડતા વાર લાગતી નથી. કેમકે સુવાવડીનું બળ ઘટી જવાથી દુબળાં ઢોરને જેમ બગાઓ ઘણી બેસે છે તેમ સુવાવડીને સભાળવામા અવ્યવસ્થા રહેવાથી શરીર ભાંગવા માંડે છે, ઉધરસ કે તાવ લાગુ પડે છે, ગાત્રો ભારે થઇ જાય છે, સોજા ચડે છે, અરૂચી અને બાદી થઇ પછી ઝાડા થાય છે તરસ બહુ લાગે છે; શૂળ આવે છે, આફરો અને ચેન જણાય છે, મોળ આવ્યા કરે છે અને શરીર નબળું પડી જાય છે. આ બધાં કે તે પૈકીનાં કેટલાંક દર્દો દેખાય તો તેને સુતિકા—સુવારોગ થયો કહેવાય છે. આ રોગ વાત પ્રાધાન્ય છે. આવે પ્રસંગે નીચેના ઉપાય કરવા ભલામણ છે.

(૧) દેવદારાદિ કવાથ—

દેવદાર, વજ, ઉપલેટ, પીપર, સુઠ કરીયાતુ, કાયફળ, કડુ, ધાણા, હરડે, ગજપીંપર, ભોરીંગણી, ગોખરૂ ધમાસો, મોટી રીંગણી અતિવીશની કળી, લીંબડાની ગળો, કાકડાશીંગી અને કાળીજીરી એ દરેકને સમાન ભાગે લઈ તેનો કવાથ (ઉકાળો) કરી આઠમા ભાગનું પાણી બાકી રહે તે વખતે તેમા સિધાલુણ તથા હીંગ નાખી સુવાવડીને પાવાથી શૂળ-ઉધરસ-તાવ-શ્વાસ-મૂર્છા-જ્વરેા માથાની પીડા-બકવા-તરશ-બળતરા-ઘેન-અતિસાર-ઉ'ટી અને વાયુ તથા કફથી થનારા રોગો મટી જાય છે આ દેવદારાદિ કવાથ કહેવાય છે તેના સેવનથી ઝાડા વાટે બગાડ નીકળી જાય છે, માટે ઝાડા થાય તો ગભરાવુ નહિ

(૨) પંચજીરકાદિ પાક—

જીરૂ, કલજીજીરૂ, વરીયાળી, અજમો, બોડી અજમોદ, ધાણા વરીયાળી, સુઠ, પીપર, પીપરીમૂળ, ચિત્રક, છીંકણીમૂળ, ચણીબોર ના બીજ, ઉપલેટ અને કપિલો એ દરેક ચાર ચાર તોલા લઇને તેઓને એકસો અઠાવીશ તોલા દૂધ, ચોસઠ તોલા ઘી અને ચારસો તોલા ગોળ સાથે પાકના નિયમ પ્રમાણે પાક તૈયાર કરવો આ પંચજીરકાદિ પાકથી સુવાવડના રોગો-યોનીના રોગો-તાવ-ક્ષય-ઉધરસ-શ્વાસ-પાંડુ-કૃશતા અને વાયુ સબધી રોગો ઉપર ઘણો ફાયદો થાય છે

(૩) સૌભાગ્ય સુઠી પાક—

બત્રીશ તોલા સુંઠનું ચૂર્ણ ધીમા કરમોડી, એકસોઅઠ્ઠાવીશ તોલા ગાયના દૂધમા નાખી તેનો માવો કરવો અને તેમા આઠ તોલાભાર ગાયનુ ઘી નાખી રવો (કીટી) પાડી પછી બસો તોલા ખાંડ ની ચાસણી કરી તેમા તે કીટી નાખવી પછી તેમા બાર તોલા ધાણા,

—વીશ તોલા વરીયાળી તથા વાવડીંગના મીંજ, જીરૂં, સુંઠ, મરી, પીંપર, મોથ, તમાલપત્ર, નાગકેસર, તજ અને એલચી એ સર્વ ચાર ચાર તોલા લઇ સર્વનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ચાસણીમાં નાખી એકજીવ કરી લાડુ કે ચોસલાં પાડી રાખવાં. આ સૌભાગ્યસુંઠી પાકના સેવનથી સુવાવડના રોગ, તરશ, ઉલટી, તાવ, બળતરા, શોષ, શ્વાસ, ઉધરસ, ખરલ અને કરમીયાના રોગ મટે છે તથા અગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે.

(૪) દેવબાવળાદિ ક્વાથ—

દેવબાવળ (વીલાયતી બાવળ) કે જેને પીળાં ફુલ, શીંગો તથા સળી ઉપર લાંબાં પાન થાય છે તેનાં પાન તોલો સવા તથા મરી (તીખાં) ના ત્રણ દાણા વાટીને તે પાવાં. ખોરાકમાં બાજરાનો રોટલો તથા ગાયનું દૂધ દેવું.

(૫) દશમુળાદિ ક્વાથ—

સાલવણ (સમેરવાનાં મૂળ), પીઠવણનાં મૂળ, બેઠી (છોટી) ભોરીંગણી ઉભી (મોટી) ભોરીંગણીનાં મૂળ, નાનાં ગોખરૂ, બીલીનાં મૂળ; અરણીનાં મૂળ, ટેંટુંનાં મૂળ, શીવણ મૂળ, પાડળ મૂળ, (લંગ-રીયો ખાખરો) એ દરેક ¾ પા–પા તોલો લઇને બત્રીશ તોલા પાણીમાં ઉકાળતાં આઠ તોલા પાણી રહે ત્યારે ઉતારી સવારમાંજ પીવો.

આ કવાથથી સુવાવડીના વાયુપ્રકોપ, તાવ, શૂળ, આંચકી, કફ, શ્વાસ, ઉધરસ, સોજા, પેટનો ચડાવો, ધનુર, ઉલટી, હેડકી, આદિ ઘણા રોગોમાં ફાયદો થાય છે.

મળાવરોધ હોય તો ઉકાળો નવશેકો લઇને તેમાં ઘી નાખી પાવાથી દસ્ત સાફ આવે છે.

(૬) સુતિકા રોગહર કવાથ—

આકડાનાં મૂળ, ધમાસો, કરીયાતું, દેવદાર, રાસ્ના, નગોડનો પાલો, ઘોડાવજ, અરણીનાં પાન, સરગવાની છાલ, સુંઠ, મરી, પીંપર, પીપરીમૂળ, ચિત્રકમૂળ, અતિવિશની કળી, ભાંગરો એ સર્વે સમભાગે લઇ તેનો કવાથ કરી સુવાવડીને સવાર સાંજ પાવાથી સુવાવડના દરેક રોગમાં ફાયદો થાય છે.

(૭) લાહી ચૂર્ણ—

આ ચૂર્ણ લાહી નામની અનુભવી સુયાણીએ ઘણા અનુભવ પછી બહાર મૂક્યું છે, એટલે તે સુવાવડીની જીવનદાત્રી ઔષધી છે. માટે સુવાવડના રોગમાં તેનો વપરાશ છુટથી થાય છે. આ ચર્ણ બનાવવાની કૃતિ એવી છે કે—

તજ, તમાલપત્ર, સુંઠ, મરી (તીખાં) ધાણા, હરડેદળ, લીંડીપીપર, ત્રીફળાં, (હરડાં, બેડાં, આમળાં) હીંગળોમાંથી કાઢેલો શુદ્ધ પારદ, શુદ્ધ આમલસારોગંધક, અજમોદ, વાવડીંગ, એલચી, હળદર, સુવાદાણા, લવિંગ, સંચળ, સિંધાલુણ, ટંકણખાર, બીડલવણ, મોચરસ, કાંચકાંનાં શેકીને કાઢેલાં મીંજ, બીલીનો ગરભ, જીરૂં, જવખાર, ચિત્રાન મૂળ, શેકેલી ઉંચી હીંગ, એ દરેક અકેક તોલો અને લીલાગર ભાંગ ચાર તોલા લાવીને ઉપરની ચીજોમાંથી શુદ્ધ પારદ તથા આમલસારો ગંધક એક ખરલમાં નાંખીને તેને ઘુંટતાં ગંધકમાં પારો તદ્દન અદ્રશ્ય થઇ જાય અને પારાનાં રજકણો મુદ્દલ ન દેખાય તેવી કજ્જલી કરવી. તે પછી લીલાગર ભાંગને એક વાસણમાં લઇ તે પલળે તેટલું પાણી તેમાં નાંખીને ધીમા તાપે બાફવી અને પાણી બળી જઇને ભાંગ સુકાઇ જાય ત્યારે ઉતારીને બીજી

તમામ ચીજો સાથે ખાંડીને ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણને પારા-ગંધકની કજ્જલી સાથે ઘુંટીને એકરસ કરવું તેને લાહીચૂર્ણ કહે છે.

આ ચૂર્ણ વાલ બે થી છ સુધી બળાબળ જોઇને દિવસમાં ત્રણ વખત ગાયની છાસ સાથે પ્રસૂતાને આપવું.

આ લાહી ચૂર્ણ સ્ત્રીઓના ઉદરને લગતા દરેક વ્યાધી મટાડે છે.

(૮) સુલેમાની ક્ષાર—

સુવાવડીનાં દર્દો માટે જેમ લાહી સુયાણીયે પોતાનો અનુભવી પ્રયોગ લાહીચૂર્ણનો કહ્યો છે, તેમ સુલેમાન નામના અનુભવી હકીમે પણ સુવાવડીના રોગો માટે એક ક્ષારનો પ્રયોગ બતાવ્યો છે કે જે સુવાવડના ઘણા વ્યાધિયોમાં ફાયદા કર્ત્તા છે. એ ક્ષારની બનાવટ એવી છે કે—

ક્ષય, તાવ, શીળસ, સોજા, જળંધર, શૂળ, ચામડીના રોગો, ગ્રંથી, વિદ્રધી, ચોથર, પ્રદર, પ્રમેહ, અમ્લપીત, યકૃત વગેરે ઘણાં દર્દોમાં ફાયદો થાય છે.

સુતિકા વાતરોગ—

પ્રસૂતાને શરદીથી કે વાયડો તથા ખાટો પદાર્થ ખાધાથી અથવા ગુહ્ય ભાગમાં ભેજ કે હવા લાગવાથી કે પેડુનો પાટો તંગ ન બંધાવાથી વાતરોગ થવાનો સંભવ છે; એટલે તે બાબત કાળજી રાખીને રોગથી બચી જવું તે સૌથી સારૂં છે; છતા તેવી અજ્ઞાન ભુલથી વાત રોગ થાય તો ખાધું પચતું નથી. ઓડકાર તથા બગાસાં આવે છે. પેટફુલતું દેખાય છે વગેરે વાયુના પ્રકોપનાં ચિન્હો જણાવાથી સુતિકાવાતરોગ થયો છે તેમ સમજી નીચેના ઉપાયો કરવા.

૧. જવખારનું ચૂર્ણ તોલો ૦। ઘીમાં ગોળી વાળીને દિવસમાં બે વખત આપવું.

૨. વાંસના પાનના ફણગા તો. ૦।। લઇ તેનો નવટાંક પાણીમાં ઉકાળો કરવો. તેને એક તોલો પાણી રહે એટલે ઉતારી તેમાં જવખાર બે આની ભાર અને મદીરાસવ તોલો ¼ મેળવીને પાવું મદીરા ન ખપે તો દ્રાક્ષાસવ તેટલાજ વજનમાં લેવો સારો છે.

૩. કાંટા શેળીયાના ધોળા કાંટા તો. ૦।। નવટાંક પાણીમાં ઉકાળી તોલો ૧ રહે ત્યારે ઉતારી તેમાં લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ વાલ ૪ નાખી પાવું.

૪. કાંટા શેળીયાના મૂળનું ૦।। તોલો ચૂર્ણ લઇ તેનો ક્વાથ કરીને દેવો.

૫. લાક્ષીચૂર્ણ દર્દ અને શક્તિના પ્રમાણમાં બે થી ચાર વાલ દિવસમાં ત્રણ વખત પાણીમાં આપવું.

૬. દેવદારાદિ ક્વાથ પાવો, આ ઉપચારમાં ઝાડા થાય તો ગભરાવું નહિ. કેમકે રોગનો નિકાલ થયે ઝાડા તેની મેળે મટી જશે.

૭. ચલેતરા જનાવરનાં પીછાંથી ઉકાળેલા પાણીવડે નવરાવવું અથવા તેના પીછાં ઉકાળેલું નવટાંક પાણી દિવસમાં ત્રણ ભાગે પાવું.

૮. અગ્નિમુખ ચૂર્ણ એકથી બે વાલ દર્દ અને શક્તિનાં પ્રમાણમાં દિવસમાં ત્રણ વખત મધમાં આપવું.

૯. નરગંડીના પાન છાંયે સુકવી તેનું ચૂર્ણ ½ ભાર પ્રકૃતિ અનુસાર ગોળ અથવા સાકર ½ભારમાં મેળવી સવાર સાંજ દેવું.

યોનીભ્રંશ—

આકરા પ્રસવથી કે પ્રસવસ્થાન રૂઝવવામાં જોઇતી સંભાળની ગેરહાજરીથી કેટલીક સ્ત્રીઓને યોનીદ્વારે આમળુ પેઠે માંસની પેશીયો નીકળી પડે છે. જો કે આ વ્યાધિમાં ઘણું કરીને યોનીનો સર્વ પરીઘ બહાર નીકળતો નથી, પરંતુ આગળનો અથવા પાછળનો ભાગ બહાર નીકળી આવે છે.

જો આગળનો ભાગ નીચે ઉતરતો હોય તો તેની સાથે મુત્રાશયનો ભાગ પણ ઉતરી આવે છે. તેથી તેની અંદર મુત્ર ભરાઇ રહે છે. તે વખત જતા ગંધાય છે તથા પેશાબમાં ધાત જાય છે.

જો પાછળનો ભાગ નીચે ઉતરતો હોય તો તેની સાથે સફરાને અથવા બીજા આંતરડાંનો ભાગ પણ બહાર આવે છે, ને તેથી તેની અંદર મળ ભરાઇ રહેવાથી પેડુમાં મરડાની માફક દુખાવો થાય છે, ભાર લાગે છે અને આમળુ ધીમે ધીમે વધતી જાય છે તથા ધાત પણ જવા લાગે છે.

આ દર્દમાં આમળુ આગળથી નીકળે છે કે પાછળથી નીકળે છે તે ઉપરના ચિન્હોથી નક્કી કરી શકાય છે. અથવા તો પ્રસુતાયે

પેાતાની તર્જની (અ ગુઠા પડખેની) આંગળી અડાડીને કયેા ભાગ બહાર આવ્યેા છે તે નક્કી કરી તેને માટે લગભગ નીચેના ઉપચારેા કરવા.

(૧) જો આમણુ નીકળતી હેાય તેા પેશાબના ખુલાસા માટે ડુશ (પીચકારી) લેવી.

(૨) હરવા ફરવાનુ બ ધ કરી બીછાનામાં પડી રહેવું.

(૩) થ ડા પાણીમા બેસવુ

(૪) જસતના ફુલ, ટેનીકએસીડ અને ફુલાવેલી ફટકડી એ ત્રણે દરેક અરધાથી એક ડ્રામ પ્રમાણે લઇને તેને એક પેાઈન્ટ પાણીમા મિશ્ર કરી તેની યેાનીમા પીચકારી લેવી.

(૫) ટેનીકએસીડ ૬૦ ગ્રેન તથા કાથાની ભુકી ૩૦ ગ્રેન લઇ તેને કેાકમના તેલની સાથે મિશ્ર કરી સેાગઠી કરવી આ સેાગઠી એક રાત્રે પહેરવી

(૬) લેાહભસ્મ, કવીનાઇન, ફેાસફરસ એસીડ અથવા ઝેર કેાચલાના અર્ક જેવી પૈાષ્ટિક દવા આપવી

(૭) કેાઇ પણ કારણથી તેવી સ્ત્રા જોર ન કરે કે વજન ન ઉચકે તેમ કાળજી રાખવી.

(૮) બેવડીયા પૈસા એક સાકડી કેાથળી (વાસળી) મા ભરી પહેરીને ઉપર લ ગેાટ વાળવા કહેવું.

ગુહ્યાંગ પ્રદેશ દાહ—

પેડુની અ દર ગર્ભાશયના બ ધનાદિકના સ યેાજકનેા વરમ (સેાજો) થવાથી આ વ્યાધિ થાય છે, આવેા વ્યાધિ ઘણું કરીને પ્રસવ થયા પછી અથવા ગર્ભપાત થયા પછી થાય છે. તેમજ ગર્ભાશય ઉપર શસ્ત્રક્રીયા કરવાથી, સળી નાંખવાથી, ગરમીથી કે સ્ત્રી અ ડ

અને ગર્ભસ્થાનના વ્યાધિને લીધે થાય છે. પ્રથમ પ્રસૂતા સ્ત્રીને આ રોગ વિશેષ જોવામાં આવે છે. વરમ (દાહ) એક બાજુએ થોડા ભાગમાં થાય. અથવા પેડુની ચોમેર પણ થાય છે.

કોઈ વાર આ વ્યાધિ ગુપ્ત રીતે થાય છે. અને થોડા દિવસમા ઢેકું બંધાય ત્યાંસુધી ખબર પડતી નથી. પણ ઘણું કરીને તો શરૂઆતથીજ તેના ચિન્હ માલમ પડે છે. એટલે થોડો થોડો તાવ આવે છે. કમર દુખે છે. અગ્નિ મંદ રહે છે. બેચેનપણું અને નબળાઇ દેખાય છે. નાડી જલદ બને છે. ચહેરો ફિકરમંદ રહે છે અને ઉનવા ઇત્યાદિ ચિન્હો થાય છે. યોનીની અંદર તર્જની આંગળી નાંખીને તપાસ કરતાં એક અથવા બેઉ બાજુએ સોજો તથા દુખાવો માલમ પડે છે. પેડુ ઉપર સ્પર્શ કરવાથી દડબ જેવુ (કઠણ ઢેકું) જણાશે. આ દરદ ૧૪ થી ૨૧ દિવસમાં મટી જાય છે. ને જો તે ઢેકું કમનસીબે પાકે છે તો તેમાંથી પરૂ થાય છે. ટાઢ વાઈ તાવ આવે છે. પરસેવો વળે છે. નિદ્રા આવતી નથી. તૃષા લાગે છે તથા પેડુમાં પરૂ થવાથી લબકારા જેવું દરદ થાય છે. પેલ્વીસની અંદર આવાં ગડ થાય છે. તે પેટમાં અગર પેટની બહાર ફૂટે છે અથવા સફરા અગર મુત્રાશયમાં ફૂટે છે. તે જો પટમાં ફૂટે તો માઠું પરિણામ આવે છે. આવાં દર્દ માટેઃ—

(૧) અળશીની પોટીસ લગાડવી. અથવા પેડુ ઉપર ગરમ પાણીનો વારંવાર શેક કરવો. (૨) અફીણ ૧૨ ગ્રેન તથા સુગર લેડ ૧૨ ગ્રેન લઇ કોકમના તેલની સાથે મિશ્ર કરી ચાર સોગઠી કરવી. આ સોગઠી દરરોજ રાત્રે એકેક ગુહ્યાંગમાં પહેરવી. (૩) ઓકસાઇડ ઓફ ઝીંક ૪૦ ગ્રેન તથા એકસ્ટ્રાકટ ઓફ બેલેડોના ૧૨ ગ્રેન લઇ કોકમનું તેલ, ગુંદરનું પાણી અથવા મધની સાથે મિશ્ર કરી ચાર સોગઠી કરવી, તે દર રાત્રે એકેક સોગઠી પહેરવી. (૪)

દસ્તની કબ્જીયાત હોય તો એરંડીયુ આદિક હલકો જુલાબ આપવો, કે એનીમા આપવી (૫) સાદો પૌષ્ટિક ખોરાક આપવો અને ગરમ પદાર્થનો ત્યાગ કરવો. (૬) ગરમ પાણીમા બેસારવી અને યોનીમા ગરમ પાણીની પીચકારી મારવી. (૭) બિછાનામાં સુઈ રહેવુ. (૮) પેડુમા બહુ દુખાવો થતો હોય તો એકસ્ટ્રાક્ટ ઓફ બેલા ડોના ચોપડી તે પર પોટીસ લગાડવી (૯) પેડુના દુખતા ભાગ ઉપર થોડી જળો મૂકાવવી.

કમળનું ફરીજવું—

પ્રસવ સમયે બીનજરૂરી શ્રમ થવાથી કેટલીક વખત કમળ ઉંધુ થઈ જાય છે કે ફરી જાય છે તેથી પેટના નવા નવા વ્યાધિયો થઈ આવે છે તથા ભવિષ્યમા ગર્ભધારણ થઈ શકતો નથી માટે તેમણે નીચેના ઉપચાર કરવા.

(૧) ઈંદ્રવરણીના મૂળની જડને પાણી કે દૂધમા ઘસીને તેને ગરમ કરી પેડુ ઉપર લેપ કરવો.

(૨) લોદર, સુવાદાણા, સિંધવ, ધાવડીના ફુલ, કાટાળુમાયુ, તથા લેસો ગુગળ સમભાગે લઇ તેના ચૂર્ણને મધસાથે મેળવી તણુ જેવડી ગોળીયો કરવી આ ગોળી એકેક ઉંધુ કમળ થઇ ગયેલ સ્ત્રીને પહેરાવનાથી કમળ સવળુ થઈ જશે.

-સુવા–બેસવામાં કે પેટે પાટો બાંધવામાં અથવા ખાનપાનાદીના ફેર-ફારથી કેટલીક સ્ત્રીયોને પેડુમાં વા ભરાઈ જાય છે કે પ્રસવ માર્ગમાં શૂળ અથવા ચળ આવવા લાગે છે. કે પવન છુટવાના અવાજ પણ થાય છે. માટે પ્રસવ સમયે સમજદાર સુયાણી રોકવી અને દરેક સાધનોમાં સ્વચ્છતા જાળવવી. છતાં આવી ભુલના પરિણામે કોઇને તેવાં દર્દો પ્રસૂતિ પછી થોડા વખતે દેખાય તોઃ—

(૧) લીંડીપીંપર, મરી, સતાવરી, અડદ, કુષ્ટ અને સિંધવને એકરસ કરી તેમાં રૂની આંગળી જેવી જાડી વાટ બોળી ગુહ્યાંગમાં પહેરવાથી તે વ્યાધિયો દૂર થાય છે.

(૨) ગળો, હરડાં, બ્હેડાં, આંમળાં અને દાંતી મૂળનો કાઢો કરી યોની ધોવી, કે તે કાઢામાં પલાળીને પોતુ રાખવાથી ગુહ્યાંગમાં ચળ આવતી હોય તે મટે છે.

(૩) કડવા તુરીયાંનાં બીજને પાણી સાથે ઘસીને તેનો લેપ કરવાથી પણ ચળ મટે છે.

(૪) યોનીમાં જખમ ન હોય તો ધતુરાનાં બે પાન વાટી સીંધાલુણ તથા ઘી મેળવી તેની પોટલી કરી પહેરાવવાથી યોની શૂળ મટે.

(૫) બાજરાનો લોટ અને સુવા દેવતામાં નાંખી યોનીમાર્ગે ધૂમાડી દેવી.

(૬) અજમાનું કસોજણુ તથા લીંબડાનાં પાન દેવતામાં નાંખી ધૂમાડી દેવાથી પણ યોનીશૂળ મટે છે.

(૭) લીબડાની લીંબોળીનાં મીંજ અને એરડીનાં મીંજને લીંબડાનાં પાનના રસમાં વાટી તેની વાલ–વાલની ગોળી વાળી પહેરવાથી યોનીશૂળ બધ થાય છે.

(૮) અજમાની ફેાતરી, સુવાદાણાની ફેાતરી, બાજરાનેા લેાટ અને લીંબડાનાં પાનની ધૂમાડી ચેાની દ્વારમાં દેવી. તેથી ભરાયેલેા વાયુ ખસી જઇ નાદ બંધ થશે.

(૯) સુવા, લેાદર, કાંટાળામાયાં, ધાવડીનાં ફુલ, રીસામણીનાં પાન, સીંધવ તથા ગુગળ સમભાગે લઇને તેમાંથી સીંધવ અને ગુગળને જરા શેકી. નાખવા તે પછી બધી ચીજો એકત્ર કરીને તેમાંથી બેાર જેવડી પેાટલી કરી તે પેાટલીને એરંડીયામાં બેાળીને પહેરવાથી શૂળ-કે ચાસકા મટે છે. તેમજ કેડને હરકત હેાય તેા તે પણ દૂર થાય છે.

(૧૦) સાટેાડીનું મૂળ અને ઇદ્રવરણાના મૂળને મધમાં ઘસી પેડુ ઉપર ચેાપડવુ.

(૧૧) સાટેાડીના પાનમા કાથાની પેઠે જરા સીંધાલુણ નાખીને તેનું બીડું વાળી પહેરવું.

(૧૨) લીલાગર ભાંગ શેકીને એક ભાગ તથા કાટાળી માયું ચાર ભાગ મિશ્રણ કરી પાણીમાં વાલ–વાલની ગેાળી બાંધીને પહેરવી.

ચેાનીનાં ચાંદાં કે દુખાવેા—

પ્રસવ પછી અસ્વચ્છતાથી કે ગરમીથી ચેાનીમા ચાંદા પડી ગયાં હેાય કે દૂખાવેા જણાય તેા નીચેના ઉપચારેા કરવા.

(૧) ખાખરાના ફળ (પીતપાપડાનાં બી) અને ઉંબરાનાં ફળ એ બનેને તલના તેલમા વાટીને તેનેા ચેાનીમા લેપ કરવેા. જેથી ગર્ભાશયનેા અગ્ર ભાગ (અંગ) બહાર નીકળવા માંડયું હેાય તેા બેસી જઇને દ્રઢ થાય છે.

(૨) તુબડીનાં પાંદડા અને પઠાણી લેાદર એ બન્ને સમાન ભાગે લઇ બારીક વાટીને તેનેા લેપ કરવેા. જેથી ચાંદી અને દુખાવેા મટે છે.

મક્કલ રોગ—

સુવાવડી સ્ત્રીને લુખા પદાર્થો ખાવાથી વાયુ વધે છે અને તે તીક્ષ્ણ તથા ઉષ્ણ બની લોહીને સુકાવવાથી ડુંટીની નીચે, પડખામાં, મુત્રાશયમાં તથા પેડુમાં ગાંઠ પેદા કરે છે અને તેથી ડુંટીમાં અને મુત્રાશયમાં તથા પેટમાં શૂળ આવે છે. હોજરી ફુલી જાય છે અને પેશાબ રોકાય છે તેને મક્કલ રોગ કહે છે.

આ દર્દ પ્રસવ પછી તુર્તજ જણાય છે. કેમકે સ્ત્રીનું બાળક નીચે પડ્યા પછી યોનીમાં વાયુ પ્રવેશ કરી સ્રાવ થતા રક્તને અટકાવે છે. આથી સુવાવડીને હૃદય-મસ્તક તથા અસ્તીમાં શૂળ ઉત્પન્ન કરે છે. આવે પ્રસંગે જવખારનું ચૂર્ણ તોલા ½ નવશેકા પાણીમાં ચાર પાંચ ટીપાં મધ નાખી પાવું. અથવા તે ચૂર્ણને એક તોલા ઘીમાં કાલવી ચટાડી દેવું.

યોની તંગ—

પ્રસવ પછી જો યોની દ્વારના અવયવો શીથીલ રહ્યાં હોય તો તેમાં સ્નાયુની નબળાઇ જવાબદાર હોય છે અથવા તો લોહીવા કે પ્રદરના વ્યાધિથી પણ યોનીદ્વાર શીથીલ પડી જાય છે. માટે દર્દનું કારણ નક્કી કરીને લોહીવા અથવા પ્રદરનો જે વ્યાધિ હોય તેના ઉપાય કરવા, કે જેથી તે દર્દ દૂર થવા સાથે યોની તંગ થશે. અને જો પ્રસવના સખ્ત વેગથી અવયવો શીથીલ થઈ ગયાં હોય તો:—

(૧) કાંટાળીમાયુ તો. ૧ અને બરાસ કપુર તો ½ મધમાં કાલવી તેનો યોની ઉપર લેપ કરવો. જેથી ગમે તેવી શીથીલ થયેલી યોની તંગ થાય છે.

(૨) કાંટાળીમાયુ, ધાવડીનાં ફૂલ, હરડાની છાલ,

ખાવળની પાલી, એ દરેક સમભાગે લઇ અરણીના રસમા તેની ગેાળીયેા ચણા જેવડી વાળવી. આ ગેાળી એકેક પહેરવી.

(૩) આંબા હળદર, ઘીના કુડલાના ચામડાની રાખ, કાંટાળુમાસુ, ફટકડી, આશેાપાલવની છાલ, અરણીનાંમૂળ, નરમાદાનું મૂળ, ધ્રો અથવા ડાભ અને ફુલાવેલી ફટકડી એ દરેક સમભાગે લઈ પાણીમાં ચણા જેવડી ગેાળીયેા વાળવી. આ એકેક ગેાળી પહેરવી.

સ્તનરોગ.

ન્હાવા ધેાવામાં બેદરકાર રહેવાથી સ્તન ઉપર પરસેવાની ગંદકી ચોંટે છે. તે પરસેવેા બાળકને ધાવતાં પેટમાં જવાથી બાળ! માંદું રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેવી સ્ત્રીના સ્તન ઉપર ગૂમડું થઈ આવે છે. તેને સ્તનવિદ્રધી કહે છે. વળી કેટલીક વખત બાળક ધાવતી વખતે માથું મારવાથી કે સ્તન ખેંચાવાથી તેની ધાવણની નસોને નબળી પાડી ધાવણ શેાષવી દે છે. તેમ પિત્ત પ્રકોપથી પણ સ્તનના રેાગ થઈ આવે છે. આવા સ્તનના વ્યાધિઓમાં કેાઈ પણ કારણ વચ્ચે શેક કરવેા નહિ, પરંતુ નીચેના ઉપાય કરવાઃ—

(૧) ઈંદ્રવરણીના મૂળને પાણીમાં ઘસી દુ:ખતા ભાગ ઉપર લેપ કરવેા.

(૨) સરગવાના મૂળનેા રસ કાઢી તેનેા લેપ કરવેા તથા તે રસ તેાલા એકથી બે શક્તિ પ્રમાણે પાવેા.

(૩) જળેા મુકાવી બુડદાલ લેાહી ચુસાવી લેવુ.

(૪) હળદર અને ધતુરાનાં પાન ઘુંટી લેપ કરવેા.

(૫) તપાવેલા લેાઢાને પાણીમાં ઠારી તે પાણી સ્ત્રીને પાવું.

(૬) વાંઝણી કંકાડીના મુળયાને ઘસી લેપ કરવેા.

(૭) એરડાનાં પાન વરાળીયાં કરીને ઉપર બાંધવાં.

(૮) સ્તન પાકેલું હોય તો વીલાયતી કોલસો, તાવડીમાં શેકેલી એરડી, સાબુ, ખારેક એ સર્વને છુંદી વીશપાણીથી ધોયેલા ઘીમાં ખરલ કરીને તૈયાર કરેલો મલમ ચોપડવો.

કેટલીક વખત ધાવતું બાળક માંદું પડી જવાથી ધાવવાનું બંધ થાય છે અથવા બાળક મરી જવાથી ધાવણની આવ એકઠી થતાં તાણ થાય છે, અને જો ધાવણનો નીકાલ ન કરવામાં આવે તો એકઠું થયેલું દુધ જામી જઇને ગઠ બંધાય છે અને તેની પીડાથી તાવ ચડી આવે છે કે થાન ઉપર ઢોકળાં ઉપસી આવે છે માટે આવે પ્રસંગે ધાવણનો નીકાલ કરી નાંખવા ખાસ જરૂર છે તેથી:—

(૧) ગરમ પાણીની ધારથી સ્તનને આરીને ખુબ ધોઇ નાંખવા એટલે સ્તનની નસો નરમ થઈ જશે પછી આસ્તેથી દાબીને ધાવણ કાઢી નાંખવું.

(૨) કોઇનાં બાળકને ધવરાવવું.

સોજા:—

સુવાવડમાં વિક્રિયાથી સોજા ચડી જાય તો તેમાં—

(૧) ધોળી સાટોડીનાં મૂળ, રાસ્ના, સુંઠ, દેવદાર તથા સુકા મુળા એ દરેક બબ્બે તોલા, અરણીનો રસ ૪ શેર અને તલનું તેલ ૨૦ તોલા એ સર્વને ચૂલે ચડાવી મંદાગ્નિથી ઉકાળતાં જ્યારે રસ બળી જઇ તેલ માત્ર રહે ત્યારે ઉતારી તે તેલને શરીરે જે જગોએ સોજા હોય ત્યાં ચોપડવાથી અતિ ભયંકર સોજા પણ મટી જાય છે.

(૨) ધતુરાના રસમાં ગુગળ સીજવીને તેનો સોજા ઉપર લેપ કરવો.

(૩) વાવડીંગ, દાંતી મુળ, કડું, નસોતર, ચીત્રો દેવદાર,

સુઠ, પીપર, મરી, હરડે, બેડા, આમળા તથા સાટોડીના મૂળ એ દરેક એકેક તોલો અને હિરાકશી બે તોલા લઇ તેનુ ચૂર્ણ અરધાથી એક તોલાની માત્રાના ગરમ પાણી સાથે પીવાથી સઘળી જાતના સોજા પાડુ, કમળો બરલ વિગેરે દૂર થાય છે

(૪) બીલીના પાનનો રસ ચાર તોલાની માત્રામા પીવાથી ત્રીદોષના સોજા દૂર થાય છે જો સોજો સ્ત્રીને પ્રથમ મુખપર ચડી નીચે ઉતરતો જાય અથવા ગુહ્યેન્દ્રી ઉપર પ્રથમ ચડી પછી બધે અંગે ફેલાય તેમજ શ્વાસ નબળાઈ તાવ વગેરે ઉપદ્રવ સાથે હોય તે સોજા અસાધ્ય ગણાય છે.

સોજા સાથે ઝાડાનો ઉપદ્રવ હોય તો—

(૧) અરણીનો રસ આખે ડીલે ચોપડવો અને થોડો પાવો

(૨) અરડુસાનો રસ તોલો ૧ મધમા પાવો

(૩) દેવદાર, અતિવિશની કળી, પહાડમૂળ, વાવડીંગ, મોથ મરી, કડાછાલ એ દરેક અડધો-અડધો તોલો લઈ તેનો કવાથ (ઉકાળો) કરી પીવાથી સુવાવડીને અતિસાર (ઝાડા) ના વ્યાધિ માથી સોજા ચડી ગયા હોય તો બન્ને દર્દમા ફાયદો કરે છે

સુતિકા સન્નિપાત—

જણુતરમા વધારે અશક્તિ આવી જવાથી અને તેમા તાવ વિગેરે વ્યાધિઓ દાખલ થતા સુવાવડી પોતાના મગજનુ સમતોલ પણું ગુમાવી દે છે, કે હરખના ઉભરામા-વિચારવાયુમા કે અતિ ચિંતામા માનસીક નબળાઇ વધી જાય છે અને તેમાથી સન્નિપાતના ચિન્હો દેખાય છે

આ વ્યાધિ ત્રિદોષના બળની નીશાની છે અને દર્દનુ જોર વધી જવાના પરિણામે મગજ તથા શરીરનુ સમતોલપણુ ગુમાવી

ઘે તે બનવા જોગ છે; માટે આવે પ્રસંગે પુરી કાળજીની જરૂર છે. આ દર્દમાં સુવાવડી માટે નીચેના ઉપાય કરવા જેવા છે.

(૧) દેવદાર, ઘોળોવજ, ઉપલેટ, પીંપર, સુંઠ, કાયફળ, મોથ, કરીયાતું, કડુ, ધાણા, હીમ્મજ, ગજપીંપર તથા ધમાસો એ દરેક સમભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી તેમાંથી ચાર તોલા ભીશ્રણને ૪૮ તોલા પાણીમાં ઉકાળી જ્યારે બાર ભાર રહે ત્યારે ઉતારી તેમાં સિંધવ તથા શેકેલી હીંગનું ચૂર્ણ જરા નાંખીને સવાર–સાંજ પાવું.

(૨) દશ શેર પાણીમાં સોનાની બંગડી કે નક્કર દાગીનો નાખી તેને ઉકાળતાં એક શેર પાણી રહે તે પાણી પીવા આપવું.

મનની નબળાઈ—

મનની નબળાઇ એજ સર્વ પાપોનું મૂળ હોય છે એમ વિદ્વાનો કહે છે. નબળું મન અવકાશ મળતાં અનેક પ્રકારના ઘાટો ઘડ્યા કરે છે, વિચિત્ર જાતના તરંગો અને ચિંતાઓ કરી નકામી હાયવોય કર્યા કરે છે. સ્ત્રી જાતિ, સ્વભાવથી જ અબળા ગણાય છે, કેમકે તેને અતિશય ચિંતાઓ અને વિકલ્પો કરવાની જે ટેવો છે તે ઘણું કરીને મનની નબળાઇનાં જ ફળરૂપ હોય છે. વિના કારણે જે અતિશય માનસિક ચિંતાઓ ભોગવ્યા કરે છે–તેને અનેક જાતના વ્યાધિઓ જન્મ પામે છે. જે વાતની ફીકર કરવાની બીલકુલ જરૂર ન હોય એવી વાતોની પણ ફિકર કર્યા કરવાથી, કે જે વાત સત્તાની બહારની હોય, જેની સાથે બહુ સંબંધ ન હોય તેવી બાબતોને પણ મગજમાં ભરી રાખી ખાલી લોહીનું પાણી કરવાથી પરિણામે મગજ ઉપર ઘણી જાતનો નકામો બોજો પડે છે અને એ બોજો હૃદયને દાબી દે છે. "લોકો શું કહેશે ?" "અમુક ભાઇ કે અમુક બ્હેનને શું લાગશે ?" "અમુકનું શું પરિણામ આવશે ?" એવી એવી અનેક

ફીકરો ખાલી મનોમદિરમા ભૂતની માફક ઘમી આવે છે ડાકટરો કહે છે કે ફીકરના જ તુઓ ઘણા ખરા ક્ષયના જ તુઓને જ મળતા હોય છે એ જ'તુઓ કાળજુ' કોરી ખાય છે, ભૂખને મ દ બનાવી દે છે, લોહીને શોષી લે છે, બુદ્ધિને બૂઠી બનાવી દે છે, ઇંદ્રિયશક્તિને શિથિલ બનાવી દે છે અને વૃદ્ધાવસ્થાને ખે ચી લાવે છે. બહુ ફિકરને લીધે પ્રથમ મગજ તપી જાય છે, તેથી માથુ દુ ખે છે, જ્ઞાનત તુઓને વધારે કામ કરવુ પડતુ હોવાથી ધીમે ધીમે તે નબળા પડતા જાય છે તેમાથી છેવટે હીસ્ટ્રીયા રોગ ઉત્પન્ન થાય છે

હીસ્ટીયા (અપસ્માર)—

ઉપર પ્રમાણે મનની નબળાઇથી સ્ત્રી કે પુરૂષ, નાના કે મોટા સૌને વીર્ય વિકારથી તેમજ પ્રદરના વ્યાધિમા અશક્તિ વધી જવાથી કે અતિ ચિ તાથી ઘણા ભાગે હીસ્ટ્રીયાનુ દર્દ થાય છે પરતુ મોટા ભાગે સ્ત્રી વર્ગ સુવાવડમા શક્તિ ખોઇ નાખે છે તેથી તેને આ દર્દ લાગુ પડવાનો ભય વધારે રહે છે એટલે હીસ્ટ્રીયાના દર્દને લગતી હકીકત અહી આપવામા આવી છે જ્યારે તેના જણાવેલા ઉપચારો કોઇ પણ અવસ્થામા સ્ત્રીઓ કે પુરૂષો સૌને કામના છે

હીસ્ટ્રીયા એ વાઇને લગતુ દર્દ છે તેમા ફેર એટલોજ કે વાઇમા મોઢે ફીણ આવે છે ત્યારે હીસ્ટ્રીયામા ફીણ આવતા નથી બાકી આ દર્દનો હુમલો થતા તે માણસ ભાન ગુમાવી નાખે છે મગજ ઉપર તેમજ છાતી ઉપર ભાર પડયો હોય તેમ લાગે છે આખો બ ધ થઇ જાય છે અને અ ગોપાગ ખે ચાય છે

આ બ ને દર્દ માટે નીચેના ઉપાયો કરવા —

(૧) દબાવતા દુધ નીકળે તેવી અધકચરી લીંબોળી પાટીયામા ભરી પાણીના ખાડા પાસે કચરાવાળી જગ્યામા તે પાટીયાનુ

—જ્હેાં પેકબંધ કરી કપડાંથી બાંધી છ માસ દાટવેા અને કંટાળેા થેાર ઉગેલેા હેાય ત્યાંજ તેના ભુંભાંમાં ડગળી કાઢી અંદર મરી (તીખાં) પાશેર ભરી છાણથી છાંદી ડગળી પાછી બંધ કરી, પાટેા બાંધી પછી છ માસ જવા દેવા. આ બંને પ્રયેાગ ફાગણ માસમાં કરીને દીવાળી નજીકમાં તે પાટીયામાંથી લીંબોળી અને થેારમાંથી તીખાં કાઢી લેવાં. પછી તે સુકવીને ખરલ કરી તમાકુ જેવું જીણું ચૂર્ણ કરવું આ ચૂર્ણ વાઇવાળાને કે હીસ્ટ્રીયાવાળાને એક વખતજ સુંઘાડવાથી વાઇ-હીસ્ટીરીયા વગેરે મટે છે.

(૨) આ રેાગમાં વારેવારે ઉલ્ટી કરાવવાથી ઉંઘ આવી જાય છે અને ફાયદેા થાય છે. ફક્ત ગર્ભવંતીને ઉલ્ટી ન કરાવવી.

(૩) બ્રાહ્મી, ઘેાડાવજ, સિંધવ, શંખાવળી, છીણી (બેયણુ) માલકાંકણું, અંદ્રાવણું, લીંડીપીપર, એ દરેક ત્રણ ત્રણ ગ્રેન તથા સેાનાનેા વરખ, જવખાર અને વછનાગ એ દરેક અકેક તલભાર એ સર્વનું ચૂર્ણ કરી દશ વર્ષના જુના ઘીમાં ચટાડવું અને તે પાચન થયા પછી માત્ર સાણુચેાખાની કાંજી આપવી.

(૪) ઉંદરકાનીની ભાજી કરી ખવરાવવી.

(૫) ધતુરાનાં શુદ્ધ કરેલાં બીજ એકથી ત્રણ અને લીંડી-પીપર નં. ૨૧ તેઓનું ચૂર્ણ કરી દશ વર્ષના જૂનાં ઘીમાં સેવન કરવું. આ પ્રયેાગ સુવાવડી તથા ગર્ભવતી માટે કરવા જેવેા નથી.

(૬) તાડનેા રસ તેાલા બે, મધ નાંખી પીવાથી સામાન્ય ઉન્માદ મટે છે.

(૭) મનશીલ, કણુતરની હગાર અને રસાંજન, અગર દારૂ હળદરનું ચૂર્ણ તેનું અંજન બનાવી દરરેાજ આંખમાં આંજવાથી પણ આ દરદેા મટે છે.

(૮) નોળીયો, ઘુવડ, બીલાડી, ગીધ, વીંછી, સાપ, અને કાગડો એઓની ચાંચ, રૂંઆં, પાંખ, અગર વિષ્ટા એઓનો ધુમાડો દેવાથી પણ આ રોગ જાય છે.

(૯) ઘોડાવજ તોલો ૧ હરડાં બેડાં અને આંમળાં દરેક તોલા બબ્બે લઇ તેનું ચૂર્ણ દરરોજ ½ તોલો મધ સાથે, ઘી સાથે અગર સાકર સાથે દેવું.

(૧૦) સિંધવ તોલો ૧ અને ત્રીફળાં તોલા ૩ (દરેક અકેક તોલો) મેળવી તેનું ચૂર્ણ દિવસમાં બે વખત તોલા ાા પ્રમાણે ઘીમાં કાલવી ઉપર ગરમ પાણી પીવું અથવા તે ચૂર્ણ મધ કે ઘી સાકર સાથે ચાટીને ઉપર દુધ પીવું. આ પ્રયોગ એક વરસ સેવવાથી ઉપરના રોગ મટે. પણ તેમ કરતાં બંધાણ ન થઇ જાય માટે વચ્ચે થોડે થોડે આતરે દિવસો ખાલી જવા દેવા.

(૧૧) પોટાસ બ્રોમાઇડ (Potas Bromide) ૩૦ ગ્રેન સ્પીરીટ આમોન્યા એરોમેટીક (Spt. Amon. Arom.) ૩૦ ટીપાં, ટીંચર એસેફેટીડા (Tinct. Asafotida) ૩૦ ટીપાં, ટીંચર કાર્ડમેકો (Tinct. Cardamauco) ૪૫ ટીપાં, ટીંચર નકસવોમિકા (Tinct. Nux-Vomica) ૧૫ ટીપા, કલોરલ હાઇડ્રેડ (Cholo. Hydrate) ૧૨ ગ્રેન, ટીંચર વેલેરીન એમોનીયા (Tinct Veler. Amon.) ૩૦ ટીપાં, ટીંચર હાયોસમ (Tinct. Hyoesam.) ૭૦ ટીપાં, ટીંચર જીંજર (Tinct. Gingeer) ૪૫ ટીપાં, પીપરમીન્ટના ફુલનુ પાણી પાચ ટીપાં એ પ્રમાણે મિશ્રણ તૈયાર કરીને નવ ભાગ કરી ત્રણ દિવસ સુધી ત્રણ ત્રણ ભાગ દેવા. (આ દવા ગર્ભવતીને આપવી નહિ)

(૧૨) બુદ્ધિવર્ધક ઔષધો આપવા-જેવા કે-વજ, જ્યોતિ-

પ્રમીત, બ્રાહ્મી, શંખાવળી, શતાવરી, ગેારખમુંડી, બાબચી, અપામાર્ગક્ષાર (અઘેડાનેા ક્ષાર), વિદારીકંદ–ભાંગરેા, આંસેાધ મેાચરસ, અનાર (દાડમ), ઉટંગણુના બીજ, શમી, કેવડેા, ખેર, અજમેાદ, જવ, મગ, લસણુ, ભીલામા, વાવડીંગ, સિન્ધવ, આમળાં, ગાયનું દુધ, તાજુ માખણુ, મધ, કુલીંજન, વંતાક (રીંગણા), નિમ્બ (લીંમડેા), કદમ્બનું દાતણુ, ચંપેા, અક્કલકરેા, ગળેા સત્વ, જુનું ઘી, દ્રાક્ષ, નાગરમેાથ, શેરડી, વિષ્ણુકાંતા, શુદ્ધ સેામલ, મેથી, વંશલેાચન, મેાતી, કાંસાનું પાત્ર, સેાનું. આ વસ્તુએા હિસ્ટ્રીયા મટાડવામાં ઉપયેાગી છે.

(૧૩) પ્રતાપ લંકેશ્વર રસ વાલ એકથી બે, પંચવક્ર રસ વાલ એકથી બે અને મહા યેાગરાજ ગુગળ ત્રીશ વર્ષની ઉમર સુધી બે વાલ અને પછી ચાર વાલ એ રીતે ત્રણે મેળવીને દેવાં.

પ્રતાપ લંકેશ્વર રસની બનાવટ—શુદ્ધ પારદ ૧ ભાગ, અભ્રખ ભસ્મ ૧ ભાગ, શુદ્ધ ગંધક ૧ ભાગ, ચીત્રાનાં મૂળ ૩ ભાગ, લેાહભસ્મ ૪ ભાગ, શંખભસ્મ આઠ ભાગ, અડાયાં છાણાંની રાખ ૧૬ ભાગ, શુદ્ધ વછનાગ ૧ ભાગ, ઉપર મુજબ એકઠાં કરી ભાંગરાના રસની ત્રણ ભાવના દેવી. તે પ્રતાપલંકેશ્વર રસ કહેવાય છે.

પંચવક્રરસની બનાવટ—શુદ્ધ પારેા આઠ ભાગ, શેાધેલાં ઝેરકેાચલાં આઠ ભાગ, શેાધેલેા ગંધક આઠ ભાગ, ત્રીકટુ (સુંઠ, મરી, અને પીપર) બાર ભાગ, એ દરેકને ઝીણાં વાટી આદાના રસની એક ભાવના દેવી. તેને પંચવક્ર રસ કહે છે.

મહા યેાગરાજ ગુગળની બનાવટ—સુંઠ, પીપર, ચવ્યક, પીપરીમૂળ, ચિત્રકમૂળ, શેકેલી હીંગ, અજમેાદ, ધેાળા સરસવ, જીરૂં, નગેાડનાં બી, ઇદરજવ, કાળીપાટ, વાવડીંગ, ગજપીપર, કડુ,

અતિવિશની કળી, ભારંગમૂળ, વજ, મોરવેલ, એ દરેક પા ¾ તોલો - અને ત્રીફળાં પાંચ તોલા સર્વનું ચૂર્ણ કરી તે સર્વની બરાબર ગુગળ લેવો. ગુગળને ઘીમાં તળી ગોળ જેવો નરમ કરી તેમાં ઉપરનું ચૂરણ મેળવવું. અગર પાણીમાં ગુગળને પકવી ગોળ જેવો નરમ કરી ઉપરનું ચૂર્ણ મેળવવું. આ લઘુ યોગરાજ ગુગળ થયો. તેમાં બંગ-ભસ્મ, લોહભસ્મ, મંડુર તથા રસસિંદુર દરેક ચચ્ચાર તોલા મેળ-વવાથી મહા યોગરાજ ગુગળ થાય છે. પણ ઉપરનાં સર્વ ઔષધો લખ્યાં છે તેથી ચાર ગણાં લેવાં.

અનુપાન—યોગરાજ ગુગળ બધી જાતના વાયુના રોગમાં રાસ્નાદિક કવાથમાં દેવો. પિત્તરોગમાં કાકોલ્યાદિ ગણના કવાથમાં, કફ રોગમાં અર્દુસાદિક કવાથમાં, પ્રમેહ તથા પ્રદરમાં દારૂ હળ-દરના કવાથમાં, પાંડુરોગમાં ગૌમુત્રમાં, મેદ વૃદ્ધીમાં મધ સાથે, કુષ્ટ રોગ એટલે ચામડીના વિકારોમાં–કડવા લીંબડાના કવાથમાં, વાતરક્ત રોગમાં ગળોના કવાથમાં, સોજા તથા આમરોગમાં લીંડી પીપરના કવાથમાં, ઉંદરના ઝેરમાં કાળીપાટના કવાથમાં, નેત્ર રોગમાં ત્રીફળાંના કવાથમાં, સર્વ પ્રકારના ઉદર એટલે પેટના રોગમાં તથા ગુલ્મમાં પુનર્વાદિ કવાથમાં અપાય છે. વળી–વરીયાળી તોલો ૦ાા સુંઠ તોલો ૦ા ધાણા તોલો ૦ાા ગોખરૂ તોલો ૦ાા તેનો દોઢ શેર પાણીમાં ઉકાળો કરી અષ્ટમાંસ બાકી રહે ત્યારે તે સાથે આપવાથી, પેટશૂળ, આમવાયુ, શુક્રદોષ તથા આર્તવ દોષ મટે છે. પાચન-શક્તિ સારી થાય છે. રક્ત વિકારમાં મંજીષ્ઠાદિ કવાથમાં, ભગંદર તથા નાડીવ્રણ રોગોમાં ત્રીફળાના ઉકાળામાં સાધારણ સંધિવા–સ-શક્તપણું, શુક્રદોષ અને ઉપદંશવાળા વિકારમાં ઘીમા ચાટી તે ઉપર તુલસીનાં પાનનો ચા પીવો.

(૧૪) આકડાનાં તાજાં રવૈડાં અને તીખા સમભાગે લઇ

વાલવાલની ગેાળીઓ વાળવી. હમેશાં પહેલે દિવસે ત્રણ, બીજે દિવસે ચાર એમ એકેક સાત દિવસ વધારવી અને સાત દિવસ ઘટાડવી. દરમહિને એક પખવાડીયું દરદ મટતાં સુધી ઘીમાં આપવી. પથ્યમાં–ખટાશ તેલ કે મરચાંને હાથ પણ ન અડાડવેા. પેટમાં કે ગળામાં દાહ થાય તેા ઘી કે મધ ચટાડવું. દરદ નરમ પડે તેમ રવેડાનું વજન ઘટાડવું.

(૧૫) શેકેલી હીંગ તેાલેા ૧, વજનું ચુરણ તેાલા ૨, કઠનું ચુરણ તેાલા ૨, સંચળ તેાલા ૮, વાવડીંગ તેાલા ૧૬. એ સર્વનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ૧ થી ૩૨ વાલ સુધી ઉના પાણીમાં દેવું. આ ઔષધ હીસ્ટ્રીયા ઉપરાંત આફરેા, કેાલેરા, હૃદયરેાગ, ગુલ્મ, કૃમી ઉર્ધ્વવાયુ વગેરેમાં પણ ફાયદેા કરે છે.

(૧૬) કણેરનેા ઘનસાર અને અફીણ, આકડાના દૂધ સાથે વાટી ઘઉં ભારની ગેાળીઓ કરવી. તે ગેાળી સવાર–સાંજ એકેક દેવી. આ ગેાળીથી હીસ્ટ્રીયા ઉપરાંત–તાવ, સળેખમ, ઝાડેા, મરડેા રકતઆમ, ઉધરસ, દમ, શૂળ, સંગ્રહણી, ક્ષય, સ્વેદ, મધુપ્રમેહ, પ્રદર, વાવેદના, ભૂતવા, ધનૂર, આંચકી. વગેરે મટે છે.

(૧૭) પીળી કણેરના છાલ સુદ્ધાંત જાડા લીલા લાકડાને લઈ કુચા કરી બશેર કુચામાં ચાર હરડાંની છાલ નાંખી દશ શેર પાણીમાં ઉકાળી બશેર રહે ત્યારે શીસેા ભરી રાખી તેમાંથી હમેશાં સવારમાં પાવલીભાર પાણી પાવાથી પ્રયેાગ સેાળમાં જણાવેલા સર્વ દરદેા ઉપરાંત અર્ષમાં પણ ફાયદેા કરે છે.

(૧૮) પહેરેલાં કપડાં તંગ હેાય તેા ભીનાં કરવાં. જો સાધ્ય હેાય તેા બ્રાન્ડી ડ્રામ ૪ એક ઔંસ પાણીમાં અગર દ્રાક્ષારસ ડ્રામ ૪ એક ઔંસ પાણીમાં દેવેા. અથવા સ્પીરીટ આમેાનીયા આરેમે-

ટીક ડ્રામ ૧ અને પાણી એક ઔંસ દેવું. અગર હીંગ ચોખ્ખી રસ-ની વાલ ૧ ભુકો કરી ઘીમાં ગળાવવી. અગર કસ્તુરી સારી ૧ થી બે રતિ મધમાં દેવી. પીપરમેન્ટ ઓઇલ મધમાં કે પતાસામાં ત્રણ ચાર ટીપાં દેવું. દાંત જકડાઈ ગયા હોય તો ડુંગળીનો એકાદ ગાંઠીયો કચરી તેમાં મધ નાંખી રસ પાઈ દેવો. અગર એક વાલ બરાસકપુર દેવો. પેટ ઉપર રાઈનું પલાસ્ટર મારવું. દરદી બેભાન હોય તો ડુંગળી છુંદી રસ સુંઘાડવો. અગર કાર્બોનેટ ઓફ આમોનીયા સુંઘાડવો. તે હાજર ન હોય તો કળીચુનો અને નવસાર પાણીમાં ઘસી સુંઘાડવો. સુંઠ કે ત્રીકટુનું ચુરણ પેઢા ઉપર ઘસવું. તેમ છતાં સાધ્યમાં ન આવે તો ચપટી ભરી ત્રીકટુનું ચુરણ ભુંગળીમાં ભરી ફુંક મારી નાકમાં ચડાવવું. સૌથી સારો ઉપાય એ છે કે–પાણી છાંટવું. આમ છતાં નિદ્રાની સ્થિતિ કે ઘેનની સ્થિતિ ન મટે તો અમુક વખત તેમ રહેવા દેવું. ને રોગનો વેગ શમી ગયા પછી વારંવાર આવા થતા હુમલા અટકાવવા–શરીર નબળું હોય તો લોહની તથા જસતની ભસ્મે તગરના ગંઠોડા અને એવી પૌષ્ટીક દવા આપવી શરૂ કરવી. પોષણ નબળુ હોય તો સાથે પૌષ્ટીક ખોરાક આપવો. મન ક્ષોભ ન પામે એવી ગોઠવણ રાખવી. દરદીને કચવાવા ન દેવો. તેનું મન આવેગ, ઉદ્વેગ, અતિહર્ષ, શોક કે દુઃખમાં ન સપડાય તેવું વર્તન રખાવવું. નાટકાદિ જોવાથી દૂર રખાવવું. રોવા–કૂટવાથી દૂર રખાવવુ, હમેશાં વાલવાલ ચોખ્ખી હીંગ સવાર સાંજ થીણા ઘીમાં ગળાવવી. જો ઝાડો કબજ રહેતો હોય તો હીંગ અને એળીયાની સમભાગે વાલવાલની ગોળીયો સવાર સાંજ એકથી બે લેવરાવવી. જો રજોદર્શન ન થતુ હોય તો હીરાકશી–હીરાબોળ અને એળીયો એની ગોળીયો સમભાગે લઇ વાલ વાલની ગોળીયો બનાવી અમુક વખત સવાર સાંજ લઇ

-ર્જ્નેદર્શન બરાબર આવે એમ કરવું. પીડીતાર્તવ માટે તેના ઉપાય કરવા. કેટલીએક વખત ત્રણે ટાણાં ઘઉં ઘઉં ભાર અસલ કસ્તુરીનું સેવન કરાવવું. અગર મુશક કસ્તુરી જેને યુનાનીમાં જબાદ કસ્તુરી અને ઇંગ્રેજીમાં કાસ્ટોરીમ કહે છે તે સવાર–સાંજ એકેક વાલ લેવરાવવી. ઉત્તેજક રેાગને માટે બ્રોમાઇડ પોટાસ અને ટીંચર વેલેરીયન સારૂં છે.

(૧૯) બે ગેાળી સંજીવન ગુટિકા, પાંચ દાણા મરી, વાસ કપુર અને આદુનેા રસ આપવાથી આ દરદ શાંત થાય છે.

(૨૦) હરતાલ, મનશીલ, ગંધક, પારેા, અબરખ એ સર્વ સમભાગે મારણ કરેલાં (શેાધેલાં) લેવાં. પછી ગેાસુત્રમાં બે દિવસ ખરલ કરવાં. અને લેાદેા થાય તેથી બમણેા ગંધક લેવેા. તેમાંથી અરધેા ગંધક મટેાડીના એક વાસણની અંદર મૂકી. તેના ઉપર પેલેા ઔષધનેા લેાદેા મૂકવેા. બાદ તેના ઉપર બાકીનેા ગંધક મૂકવેા. એમને એક પહેાર અગ્નિ આપી કાઢી લેવેા. તેમાંથી દરરેાજ રતિ એક એમ સાત દિવસ ઘી કે મધ સાથે આપવુ. ખટાશ, તેલ, મરચું વાપરવાની સખ્ત મના કરવી.

(૨૧) કસ્તુરી, હરડે, નાગકેસર, એડાં, શુદ્ધ પારદ, શુદ્ધ ગંધક, જાયફળ, એલચીદાણા અને લવિંગ એ દરેક સમભાગે લઈ પાણીમાં ખરલ કરી બબ્બે રતિ ભારની ગેાળીયેા કરવી. આ ગેાળી હીસ્ટ્રીયામાં વધારણી સાથે, મૂર્છાગાં આદુના રસ સાથે અને બીજા વાતરેાગેામા પણ યેાગ્ય અનુપાન સાથે સેવન કરવાથી ફાયદેા થાય છે. આ ઔષધીને વાતકુલાંતકઃ રસ કહે છે.

(૨૨) ઘેાડાના મુતરમાં લુગડાનું કે રૂનું પુંભડું બેાળીને હીસ્ટ્રીયાના દર્દીને સુંઘાડવું. તેથી દર્દી સાવધ થશે.

(૨૩) દર્દી મૂર્છામાંથી શુદ્ધિમાં આવે એટલે કાચી પાવી તથા ઇલિમેટનાં ફુલ નાખેલ પાનચવરાવવું.

(૨૪) છાતી ઉપર રાયનું પલાસ્તર મારવું અને બળે એટલે પલાસ્તર ઉખેડી લઇને ઘી ચોપડવું.

સંયમ—

સુવાવડી સ્ત્રીનો તંદુરસ્તીનો આધાર જેટલો આહાર નિહારની સાચવટ ઉપર છે તેટલો જ મનોનિગ્રહ ઉપર પણ છે. સ્ત્રી એ વીરમાતા છે, સહધર્મચારિણી છે, ગૃહમંત્રી છે અને દુઃખનો દિલાસો છે. એ વાત ભુલી જઇને આજકાલ તેનું સ્થાન 'રમણી' કે 'કામિની' જેવા વિષયપોષક શબ્દ અને સંબધ સાચવવામાં સમાપ્ત થતું જોવાય છે. અને તેને પરિણામે સ્ત્રીઓ હમેશા માંદગી ભોગવતી જોવાય તેમા આશ્ચર્ય શુ ? ભલે આજકાલના વિકારીયો સ્ત્રીને ગૃહીણી તરીકે ન પીછાણતાં છોકરા જણવાનું યંત્ર સમજતા હોય તો પણ તેણે એટલો તો વિચાર કરવો જોઇએ કે ય ત્રો પણ ચોવીશ કલાક શરૂ રાખવાથી તેમા અગ્નિ પ્રગટે છે અને ટુંક મુદતમાં તે ઘસાઇને નકામા થઇ પડે છે તો પછી એક મનુષ્ય દેહ જેવો જીવતો પીંડ આરામ વિના કેવી રીતે નભી શકે ? સ્ત્રીઓ કંઇ પશુવૃત્તિ પોષવાનું રમકડું નથી, કે લગ્નનો અર્થ ભોગ-વિલાસ નથી, પરંતુ ધર્મનું રક્ષણ કરવુ, સંયમ શીલતાને નિષ્કલંક રાખવું એ હેતુ છે.

પ્રસિદ્ધ નવલકથાકાર સ્વ. બંકિમચંદ્રે નારીજાતિના આદર્શોની પોતાના ઉપન્યાસોમા બહુ સુંદર રીતે પ્રતિષ્ઠા કરી છે. તેઓ પોતાના એક ઉપન્યાસમા એક સ્ત્રી–પાત્ર દ્વારા, કામથી વિહ્વળ બનેલા પતિને એટલે સુધી કહેવડાવે છે કે–" ખબરદાર ! મને

સ્પર્શ કરવાનો તમને અધિકાર નથી. અલબત, તમે મારા પતિ છો, વંદનીય છો, પરંતુ એટલા જ ખાતર હું સર્વદા તમારી વાસનાઓને સર્વથા અનુસરૂં એ અશકય છે. યાદ રાખજો કે હું અને તમે લગ્નની પવિત્ર ગાંઠથી જોડાયેલાં છીએ. પશુઓમાં લગ્ન હોતાં નથી. જ્યાં લગ્ન નથી ત્યાં સ્વચ્છંદતાને અને ઉચ્છૃંખલતાને સ્થાન હોઇ શકે; પરંતુ લગ્નમાં તો આદિથી લઇ અંતપર્યંત વિશુદ્ધનું અને ધર્મનુંજ રક્ષણ થવું જોઇએ અને જો એમ થાય તોજ લગ્નસંબંધ સાર્થક છે. હું જોઉં છું કે–તમે વિષયોના દાસ બની ગયા છો. વિષયોની પરિતૃપ્તિ માટે જ પરમાત્માએ અમારી જાતિ પેદા કરી છે, એમ જો માનતા હો તો હવે એ માન્યતા દૂર કરજો. તમે જ્યારે મન–વચન–કાયાથી પવિત્ર બની મારી પાસે આવો ત્યારેજ તમને મારી નજીક બેસવાનો અધિકાર મળી શકે, છતાં જો ભયથી કે દબાણથી મને વશીભૂત કરવાનો તમારા તરફથા પ્રયત્ન થશે તો હું આજ ક્ષણે વિષપાન કરી સંસારનો ત્યાગ કરી જઇશ." આજના જમાનામાં કોઈ સ્ત્રી કે પુરૂષ પોતાના પતિ કે પત્નિને આવો ધર્મનો ઉપદેશ આપી શકશે ? હિંદનો એવોજ એક બીજો નાટ્યકાર, રાજા શાંતનુ કે જે વિષય–વિલાસમાં છેક અંધ બની ગયો હતો તેને ઉદ્દેશીને મત્સ્યગંધા અથવા સત્યવતી વચ્ચે જે સંવાદ થયો છે. તે પણ એજ બતાવે છે કે–માતૃત્વ પ્રાપ્ત કરવું અર્થાત્ સંતાનોની માતા હોવું એ એક પ્રકારનું સદ્ભાગ્ય છે, પરંતુ સંખ્યાબંધ કંગાળ સંતાનોની માતા બનવા કરતાં એક વીરપુત્રની માતા બનવામાં શું વધારે સદ્ભાગ્ય નથી ? પ્રથમની વીર રમણીઓ પોતાના કાયર પતિને પ્રસંગોપાત કહેતી કે–" હું તમારા જેવા બીકણ અને પામર પુરૂષની પત્ની તરીકે જીવવા કરતાં એક વીર પુરૂષની વિધવા તરીકે જીવવામાં અધિક સૌભાગ્ય અને

માન સમજુ છું." આવી વીર રમણીના સંતાનો વીર થાય તેમા આશ્ચર્ય શુ ?

હેકડી મેઈ ભલી, હેકડો ભલો સપૂત,
કાં ઝાઝા કાગોરીયાં, કા ઝાઝા કપૂત !

મતલબ કે—ઘણી લેસો કરતા એકજ પારેટી લેસ સારી અથવા સો પુત્રો કરતા એક સપુત પુત્ર ઉત્તમ ગણાય છે પણ ઝાઝા માયકાગલા કે કપૂતો નકામા છે યાને **एकश्चन्द्रस्तमो हंति, न च तारा गणैरपि.**

આ ઉપરથી સમજવાનું એ છે કે ભાવી સંતતીને વીરત્વવાળી—ચારિત્રવાળી બનાવી માતૃપદ અને પત્નીપદની મહત્તા વધારવી હોય તો તે સઘળુ ચારિત્રબળ વિના થવુ અસંભવિત છે માતા બનવાનો લોભ સંયમમા રાખવો જોઈએ આહાર–વિહાર અને વિલાસ આદિ વ્યવહારો ઉપર યથાશક્તિ અંકુશ મુકવો જોઇએ કેમકે ચારિત્ર્ય બળ ઉપર કુટુમ્બની દીવ્યતાના તેજનો અને બળનો ખરો આધાર છે, એટલુજ નહિ પણ સંયમી સ્ત્રી પુરૂષની સંતતી નિરોગી અને કીર્તિવંત બને છે

પૂર્વના સમર્થ પુરૂષોની આજ્ઞા તો એજ છે કે સ્ત્રી રજસ્વલા બન્યા પછી નાહીને ઘરમા આવ્યા બાદ અઠવાડીયાની આસપાસ ફક્ત એકજ વખત પુરૂષે રજોદાન આપવાનુ છે તે છતા જો આટલી સંયમવૃત્તિ સાચવી ન શકાય તો છેવટ ગર્ભ ત્રણ માસનો થાય ત્યારથી બાળક ધાવતુ બંધ થાય કે છેવટ ફરી રજોદર્શન નિયમીત થાય ત્યાસુધી સ્ત્રીએ પુરૂષ સંસર્ગથી તદ્દન દૂર રહેવુ સલાહકારક છે

ગુન્હાની મજા—

આટલુ છતા જો ગર્ભકાળમા સંયમ જાળવવામા ન આવે તો–

૧ કસુવાવડ થઇ જવાનો ભય રહે છે.

૨ બાળક રોગી અને વિકારી થાય છે.

૩ ગર્ભદ્વારમા સોજા ચડી જઇ દુ:ખ વેઠવું પડે છે.

વળી પ્રસવ પછી પણ ગર્ભસ્થાન કુમળું હોવાથી સયમ ન મચવાયે તો—

૧ ગર્ભસ્થાનમા વરમ (સોજો) થાય છે અને તેમાંથી પાણી વહેવુ શરૂ થઈ નબળાઇ આવે છે.

૨ કાચા ગર્ભાશયમાં ફરી ગર્ભ રહેવાથીતે ટકી શકતો નથી એટલે કસુવાવડ થાય છે.

૩ બાળક ધાવતું હોય દરમિયાનમાં ગર્ભ રહેવાથી ધાવનાર બાળકને પારધલો થઇ ગળવા માડે છે, ને ગર્ભને પણ પુરૂં પોષણ મળતુ નથી.

૪ એક સુવાવડથી શરીર વળ્યુ ન હોય ત્યાં બીજી સુવાવડ આવવાથી નબળાઇ વધે છે.

૫ ઉતાવળે ગર્ભ રહેવાથી તે પકવ થતો નથી. એટલે બાળક નબળુ થાય છે.

આ સિવાય ઘણા નાના મોટા નુકશાનો છે માટે સુવાવડી સ્ત્રીને જેમ બને તેમ લાબા સમય સુધી સયમ જાળવવો સારો છે.

માતાની ફરજ—

મહાન્ છે. એ મહત્વની વાત યાદ રાખવાની છે. જો કે આ વાત કદાચ કંટાળા ભરી લાગશે, તો પણ સંતાનના કલ્યાણાર્થે માતા ઓએ કંટાળાના કડવા ઘુંટડા પણ ગળે ઉતારી જવા જોઈએ.

ગૃહ એજ મનુષ્યોનું મુખ્ય વિદ્યાલય છે, માતા એ વિદ્યાલયની મુખ્ય શિક્ષિકા છે. માનવ-હૃદયના સઘળા ગુણો તથા દોષોનાં બીજો આજ વિદ્યાલયમાં રોપાય છે. એક વિદ્વાન્ કહે છે કેઃ-એક સુશિક્ષિત માતા સો શિક્ષકોની ગરજ સારે છે વસ્તુતઃ શાળામાં જે કાર્ય સો શિક્ષકોથી ન થઈ શકે તે કાર્ય એક ગૃહમાં માતા ઘણી સહેલાઈથી કરી શકે છે. ઇતિહાસ તરફ દ્રષ્ટિ કરવાથી જણાશે કે જગદ્વિખ્યાત મહાપુરૂષોની મહત્તા મ્હોટે ભાગે તેમની માતાઓના શિક્ષણ, ઉપદેશ અને ચારિત્રને જ આભારી હતી. તેમની સ્નેહમયી માતાઓએ જે સદ્ગુણો તેમને સ્તનપાનની સાથે આત્મામાં ઉતારી દીધા હતા તેજ સદ્ગુણોના પ્રતાપે તેઓ જગતમાં અમર કીર્ત્તિ પ્રાપ્ત કરી ગયા છે.

ખરેખર, માતાનુ પદ બહુજ ગૈારવવાળું છે. જે જાતિ માતૃપદની મહત્તા સમજી તેની સાર્થકતા કરવા કટિબદ્ધ થાય છે તે જાતિ અનેક ધીર-વીર-જ્ઞાની અને સચ્ચરિત્ર પુરૂષોનો જન્મ આપી સંસારને સ્વર્ગતુલ્ય બનાવી શકે છે. તેથી ઉલટું માતાના દોષને લીધે સંતાનોનું જ્યાં અનિષ્ટ થતું હોય, પરિવારના દોષને લીધે સંતાનોનું જીવન જ્યાં કલંકિત થતું હોય અને સામાજીક દોષોને લીધે સંતાનોનું જ્યાં અધઃપતન થતું હોય ત્યાં સંસાર નર્કનું સ્વરૂપ ધારણ કરે એમાં કાંઇ આશ્ચર્ય નથી. જેવી રીતે માતાના ગર્ભમાં સંતાનનું રક્ષણ થાય છે અને માતાના દૂધથી પોષણ થાય છે, તેવીજ રીતે માતાના દૃષ્ટાંતથી સંતાનનું ચારિત્ર પણ સંગઠિત

-ચાય છે. માતા જ બાળકની મુખ્ય શિક્ષિકા છે એમ જે કહેવાયું છે તેમાં લેશમાત્ર પણ અતિશયોક્તિ નથી.

એક દિવસે એક માતાએ પોતાના ધર્મગુરૂને પ્રશ્ન કર્યો કે— "ગુરૂદેવ ! મારે મારા આ પ્રિય બાળકને શિક્ષણ આપવાની શરૂઆત ક્યારે કરવી ? તે કૃપા કરીને મને જણાવશો. " ઉત્તરમાં ગુરૂએ સહેજ નિરાશા સાથે જણાવ્યું કે—" ભદ્રે ! જો અત્યાર સુધીમાં તમે તમારા પુત્રને શિક્ષણ આપવાનો કાંઇજ પ્રયત્ન ન કર્યો હોય તો મારે દીલગીરી સાથે કહેવું પડશે કે આ બાળકના અતિ અમુલ્ય ચાર વર્ષ તમે વ્યર્થ જ ગુમાવી દીધાં છે એ દોષને માટે તમારે પશ્ચાત્તાપ કરવો જોઇએ. બાળક જ્યારે પથારીમાં પડ્યું પડ્યું માતાના મુખ તરફ નીહાળી હસવાનું અને રમવાનું શરૂ કરે તેજ વખતે માતાએ અતિ સ્નેહ પૂર્વક શિક્ષણ આપવાનું કર્તવ્ય સંભાળી લેવું જોઇએ. શિક્ષણનો ખરેખરો સમય એજ છે.

બાળ શિક્ષણ—

શિક્ષણ પ્રણાલિકા મુખ્યત્વે બે પ્રકારની છે. એક દ્રષ્ટાંતવાળી અને બીજી ઉપદેશવાળી. આ બે પ્રણાલિઓમાં પ્રથમની પ્રણાલીકાજ વિશેષ ઉપકારી અને ઉપયોગી છે. મનુષ્ય માત્ર જન્મતાની સાથે એજ પ્રણાલીકાથી શિક્ષણ લેવાનો આરંભ કરે છે. ઘણીવાર જોયું હશે કે બાળકો સ્વાભાવિક રીતે આપણું અનુકરણ કરવા લાગી જાય છે. તેઓ આપણા વ્યવહારો જોઇ બનતાં સુધી તેજ પ્રમાણે વર્તવા પ્રયત્ન કરે છે. બાળકોનું મન જે દિશામાં વાળવા ધારીયે તે દિશામાં વળી શકે એવું કોમળ હોય છે, તેમના મનમાં જે નિશ્ચય ઠસી જાય છે તે કાળાંતરે પણ નાશ પામતો નથી.

પરિવારમાં રહીને બાળક, માતાના અનુકરણ ઉપરાંત પિતા

તથા ભાઇ–બ્હેનોનું અનુકરણ કરવાને પણ લલચાય છે. પરંતુ માતાના વ્યવહાર અને દોષ ગુણની જેવી છાપ તેના અંતરાત્મા ઉપર પડે છે, તેવી છાપ અન્ય કોઇથી પડતી નથી. વિદ્વાનો તથા વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ પણ આ વાત કબુલ કરે છે. એમ કહેવાય છે કે–એક કારખાનાનો માલીક પોતાના કારખાનામાં બાળક તથા બાળિકાઓને નોકરી ઉપર લગાડતાં પહેલાં તેમની માતાઓનાં વર્તન તથા ચારિત્રની તપાસ કરતો અને જો તેને એમ જણાય કે અમુક ઉમેદવારની માતા બહુ ઉદ્યોગી અને સાહસિક છે તો સૌ પ્રથમ તે માતાનાં બાળકને કારખાનામાં નોકરી આપતો

ઉપદેશ કરતાં પિતા–માતાનો વ્યવહાર બાળકનો સ્વભાવ ઘડવામાં વધારે ઉપયોગી થાય છે. એટલા માટે બાળકોની હાજરીમાં માબાપથી કોઇપણ પ્રકારનું કુવાક્ય કે દુષ્કાર્ય ન થઈ જાય એની ખાસ સાવચેતી રાખવાની છે. બાળકોના દેખતાં જો તેઓ કોઇને છેતરવાનો કે અન્યાય આપવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તો તે વ્યવહાર બાળકના કોમળ હૃદય ઉપર એવી ઉંડી અસર કરી જાય છે કે પછી સેંકડો ઉપદેશો અને અસંખ્ય આજ્ઞાઓ કરવા છતાં પણ તે અસર ભુંસાતી નથી. બાળકનું હૃદય લગભગ સ્વચ્છ આરીસાના જેવું જ હોય છે. તેમાં માતા તથા કુટુંબનો પ્રત્યેક વ્યવહાર પ્રતિબિંબિત થયા વિના રહેતો નથી. આપણે જો આપણા સંતાનોને ક્ષમાશીલ, નિરાભિમાની, ઉદ્યોગી તથા સરલ બનાવવા માગતા હોઇએ તો સૌથી પ્રથમ આપણે જ ક્રોધ, અહંકાર, આળસ કે દંભ કરવાનું માંડી વાળવું જોઇએ.

બાળજીજ્ઞાસા—

બાળકોને રોજ નવા નવા વિષયો જાણવાની બહુ ઇચ્છાઓ થયા કરે છે. બાળક ઘોડીયામાં સુતું હોય, તે ઉપર ઘુઘરો ટાંગો તો તે જોયા કરશે. રમકડાં દેશું તો તે તોડીને તેનો ઉંડો અભ્યાસ કરતું હોય તેમ રમશે. તે બતાવે છે કે બાળકને નવુ નવું જાણવાની જીજ્ઞાસા હમેશાં હોય છે. ને તેથી તે જન્મે છે ત્યારથીજ ભણવા માડે છે. અને જેમ જેમ મોટું થાય છે તેમ તેમ તે કોઈ એક નવી વાત સાંભળીને અથવા જોઇને ઉપરાઉપરી પ્રશ્નો કરવા લાગી જાય છે. માતાએ આ સઘળા પ્રશ્નોના શાંતચિત્તે જવાબો આપવા જોઇએ. આમ થવાથી બાળકની જીજ્ઞાસાવૃત્તિને પોષણ મળે છે અને તેથી તે નવું નવું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા ઉત્સાહિત થાય છે. એથી ઉલટું જો બાળકના પ્રશ્નોના યથાયોગ્ય ઉત્તરો આપવાની દરકાર રાખવામાં ન

આવે તો તેની જીજ્ઞાસાવૃત્તિ ઉગતામાંજ દબાઇ જાય છે અને પરિણામે તેની બુદ્ધિશક્તિ ખ્હેર મારી જાય છે, એટલા માટે બાળક જ્યારે હરકોઈ વિષય સંબંધે પ્રશ્ન કરે ત્યારે યથાશક્તિ તેનો તેને યોગ્ય ઉત્તર વાળવાને હંમેશાં તૈયાર રહેવું એ પણ માતાઓના અનેક કર્ત્તવ્યોમાંનું એક કર્ત્તવ્ય છે.

ક્રિપલિંગ નામનો વિદ્વાન કહે છે કે–"શું ? શા માટે ? કયારે ? કેવી રીતે ? કયાં ? અને કોણ ? એ નામના છ સન્મિત્રોની મદદથીજ હું યત્કિંચિત્ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા ફતેહમંદ થઈ શકયો છું" મતલબ એ છે કે જાણવાની ઇચ્છા હોવી એ જ્ઞાન પ્રાપ્તિમા મુખ્ય સાધનરૂપ છે, એટલા માટે બાળકોની જીજ્ઞાસા વૃત્તિ અકાળે દબાઇ ન જતાં સવિશેષ જાગૃત અને વિકસિત બને એવોજ આપણે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

ભણવા ગણવાની ખાતર બાળકોને ધમકાવવા એ પણ ખરાબ છે. પાચ વર્ષની ઉમ્મર થતા સુધી બાળકોને આપણે સ્નેહભાવથી ઘરઆગણેજ કેળવવાં જોઇએ. ઇગ્લાંડની માફક આપણા દેશમા હજી ન્હાના બાળકો માટે યોગ્ય વિદ્યાલયો ખોલવામા આવ્યાં નથી એટલે એ કામ તો આપણે પોતેજ સંભાળી લેવું જોઇએ. નિશાળની હાલની પદ્ધતિ કેટલીકવાર બાળકોને એવા તો નિરૂત્સાહી અને નિર્બળ બનાવી દે છે કે શિક્ષકોની કઠોર સજાઓ અને વાકયો તેઓ મ્હોટી ઉમરે પણ ભુલી શકતાં નથી. એક માતા વાર્તા કે વાતચિતના રૂપમાં જે વિષય પોતાના બાળકને શિખવી શકે છે તે વિષય નેતરની સોટી કે લાલ નેત્રો કરી ધમકી આપવાથી પણ શીખવી શકાતો નથી. પાંચ વર્ષ સુધી તો બાળકે માતાના જ સીધી દેખરેખ નીચે રહેવું જોઇએ એવો અનેક અનુભવીઓનો અભિપ્રાય છે.

એકથી અધિક સંતાનોની માતાને માટે "સમાનભાવ" કિંવા સામ્યનીતિની ઘણી જરૂર છે. માતા જો પોતાના સંતાનોની અંદર પક્ષપાતપણું બતાવવા લાગે તો તેની અસર બાળકો ઉપર પણ થાય અને તેઓ પરસ્પર ઈર્ષા તથા દ્વેષભાવ ધારણ કરી ક્લેશ–કંકાસ કરવા લાગી જાય. માતાએ તો એકસરખી દ્રષ્ટિથી પોતાનાં સઘળાં સંતાનો ઉપર વાત્સલ્યભાવની વૃષ્ટિ કરવી જોઇએ. ઘણીવાર પુત્રી કરતાં પુત્ર તરફ માતા કંઇક વિશેષ સ્નેહભાવ ધરાવતી હોય છે, પણ તે ઠીક ન ગણાય. આપણો બહારથી શુદ્ધ જણાતો પક્ષપાત વખત જતાં આપણા સંતાનોનું મહાન અનિષ્ટ કરે છે.

મિથ્યા ભયનું ઝેર—

બાળક જ્યારે રડવા લાગે છે અને કહ્યું માનતો નથી, ત્યારે અજ્ઞાન માતાઓ વાઘ–સિંહ કે ભૂત–પિશાચના ભયો દેખાડી તેને શાંત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે; પરંતુ એવા ભયથી બાળકના શરીર મન ઉપર કેવી ખરાબ અસર થાય તેનો તેને પુરો ખ્યાલ હોતો નથી. નિરર્થક ભયપ્રદર્શનથી બાળકનુ મન સંકુચિત, નિર્બળ અને સાહસ રહિત બની જાય છે. પછી તો તે સહેજ અંધકારમાં જતાં કે મ્હોટો અવાજ સાંભળતાં પણ થરથરી ઉઠે છે, રાત્રે ઘણાં બાળકો પુરી નિદ્રા લઈ શકતા નથી અને ભયંકર સ્વપ્ન જોઇ ત્રાસી ઉઠે છે. તેનું કારણ પણ પ્રાયઃ આ મિથ્યા ભયપ્રદર્શન જ છે. આપણાં સંતાનોની તેમજ આપણી પોતાની વર્તમાન ભીરૂતાનું મૂળ પણ આજ છે, ભયથી બાળક રોતું છાનું રહી જાય એ વાત અલબત સત્ય છે; પરંતુ તેજ વખતે ભયને લીધે તેનું હૃદય કેવું ત્રાસી ઉઠતું હશે તેનો આપણે આપણા પોતાના અનુભવ ઉપરથી જ ખ્યાલ કરી લેવો જોઇએ. મિથ્યા ભય બતાવવો એ જેમ અનુચિત છે તેમ મિથ્યા આશાઓ આપી નિરંતર છેતરપીંડી ચાલુ રાખવી એ

પણ સર્વથા અનુચિત છે. માતા જો ધારે તો આકાશમાંથી સૂર્ય અથવા ચંદ્ર પણ ઉતારી શકે એવો બાળકના સરળ હૃદયમાં દૃઢ વિશ્વાસ હોય છે. માતા જે કંઇ કહેશે તે અવશ્ય ફળીભૂત થશે એમ તે શ્રદ્ધાથી માનતો હોય છે, પરંતુ વખત જતાં માતાએ આપેલી આશાઓ જ્યારે તેને બનાવટી અને મિથ્યા જણાવા લાગે ત્યારે તે માતાના શબ્દો ઉપર વિશ્વાસ મુકવાનું માંડી વાળે છે, એટલુંજ નહીં પણ સંસાર આવીજ બનાવટી–અસત્ય વાતોથી ચાલતો હશે એમ માની લેવાને પ્રેરાય છે. મિથ્યા આશાઓ અને લાલચો આપી બાળકને શાંત કે તુષ્ટ કરવાની પ્રથા સુશિક્ષિત માતાઓ પસંદ કરતી નથી. બાળકના દુરાગ્રહ પાસે પરાજીત થઇ અથવા કંટાળી જઇ તેની સ્વચ્છંદતાને પોષતા પહેલાં પણ માતાઓએ પરિણામનો વિચાર કરવો જોઇએ.

બાળકોને માતાઓએ કેવી પદ્ધતિથી શિક્ષણ આપવું જોઇએ, એ વિષય બહુ અગત્યનો છે. પણ તેની ચર્ચા અહીં વિસ્તારથી ન થઇ શકે. તેને માટે ખાસ ગ્રંથો લખવા જોઇએ. કૂવામાં હોય તોજ અવાડામાં આવે, તેમ આપણી પાસે પુરતું જ્ઞાનરૂપી પાણી ન હોય તો આપણે સંતાનોની પિપાસા શાંત ન કરી શકીએ. બાળકોના કલ્યાણની ખાતર પણ આપણે કેટલોક અભ્યાસ કરવો જોઇએ. તેમનું કુદરતી વલણ વિદ્યાની કઇ વિશેષ શાખા તરફ છે તે શોધી કાઢવું જોઇએ. કેટલાંક બાળકો સ્વભાવથીજ શિલ્પ, ઇતિહાસ, ગણિત, તથા એવી કોઇ એક ખાસ શાખા તરફ અધિકપક્ષપાત ધરાવતાં હોય છે. તેમને તે શાખામાં કેળવવાનું અને તતસંબંધી વ્યવસ્થાઓ કરી આપવાનું આપણે લક્ષમાં રાખવાનું હોય છે. જો ગ્લેડસ્ટન જેવા એક અગાધ બુદ્ધિવાળા પુરુષને તેનાં માતાપિતાએ કોઈ કારખાનામાં કે વેપારીની પેઢીમાં નોકરી કરવા મુકયો હોત

તો ત્યાં તેનું રાજદ્વારીપણું શું કામમાં આવત? તેવીજ રીતે કલાપિ જેવાને જો લશ્કરી ખાતામાં નહીં મૂકતાં કોઇ ઓફીસમાં ગુમાસ્તા તરીકે રાખવામાં આવ્યો હોત તો શું તે બિચારો પોતાની સ્વાભાવિક શક્તિઓને વિકસાવી શકત? કહેવાની મતલબ એટલી જ છે કે આપણે સંતાનોનું કુદરતી વલણ બારીકાઇથી તપાસવું જોઇએ, અને તેને લગતું પ્રાથમિક શિક્ષણ ઘરઆંગણેજ મળે એવી વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ.

બુદ્ધિનો વિકાસ—

બાળકને શિક્ષણ આપવા અમુક વસ્તુ રજુ કરી તેના જેવી બીજી વસ્તુઓ સાથે રૂપ–રંગ–ગુણ આદિનો મુકાબલો કરી બતાવવાથી, વસ્તુનું જ્ઞાન બાળકના હૃદયમાં દ્રઢપણે ઠસી જાય છે. બનતાં સુધી બાળકોને તો પ્રત્યક્ષ થતા પદાર્થો વિષે જ સમજુતી આપવાનો ક્રમ રાખવો. આપણે બહાર ફરવા જઇએ અને બાળક જીજ્ઞાસાવૃત્તિથી માર્ગમાં પ્રશ્નો પૂછે તો તે જીજ્ઞાસાને દાબી ન દેતાં તેને યોગ્ય શિક્ષણ આપવાની તક આપણે લેવી જોઇએ. શિક્ષણ આપવાનો આ પ્રસંગ સર્વથી અધિક આવકારદાયક મનાય છે. કારણ કે આ વખતે બાળકનું મન સ્વાભાવિક રીતે જ એવું આતુર અને પ્રફુલ્લિત થયું હોય છે કે તે વખતે આપણું સ્હેજ શિક્ષણ તેના અંતરમાં આરપાર ઉતરી જાય છે. જોન સ્ટુઅર્ટ મીલ નામનો એક મહા પંડિત ઈંગ્લાંડમાં થઈ ગયો છે, તેને તેના પિતા તરફથી આવી રીતે જ શીક્ષણ મળ્યું હતું. તે ઉપરાંત ગૃહમાં એવાં પવિત્ર ચિત્રો અને મુદ્રાલેખો રહેવાં જોઇએ કે જે ચિત્રો તેમજ લખાણો નિરંતર બાળકના મન ઉપર અજાણી અસર કર્યા કરે. આપણે પોતે પણ આપણા વહેવારોમાં એવા તો નિયમિત, વ્યવસ્થિત, સ્વચ્છ અને નીતિપરાયણ રહેવું જોઇએ કે જેથી આપણા ગૃહનું વાતાવરણ જ

બાળકને નિયમિત અને નીતિપરાયણ થવાની અહોનિશ પ્રેરણા કર્યા કરે. સીધી રીતે ઉપદેશ આપવા કરતાં ગૃહના વાતાવરણની મનુષ્યના મન ઉપર ઉંડી અસર થાય છે. આપણે જો જ્ઞાનની રૂચીવાળાં હોઇએ, આપણે જો સત્ય અને નીતિના વિષયમાં દૃઢ હોઇએ તો આપણાં બાળકો પણ જ્ઞાનરૂચીવાળાં અને સત્યનિષ્ઠ બને એમા કાંઈ જ આશ્ચર્ય નથી. આપણે સંસારના પામર-ક્ષુદ્ર જીવો જેવું જીવન ગાળવું, અને આપણા બાળકોને પરમ વિદ્વાન તથા ધાર્મિક બનાવવાની આશા રાખવી એ તો હાથે કરીને નિરાશાને આમંત્રણ આપવા જેવું છે. એક વિદ્વાન કહે છે કે મનુષ્ય તૈયાર કરતાં પહેલાં આપણે પોતે મનુષ્ય બનવું જોઇએ. અર્થાત્ આપણા આચારો વ્યવહારો અને સંયોગો જો પશુ જીવનને મળતા હોય તો પછી આપણે ત્યાં દેવાંશી મનુષ્યો ઉત્પન્ન થાય એવી આશા જ કેમ રાખી શકીએ ? શિક્ષણ કરતાં ચારિત્ર અનંતગણું વધારે મૂલ્યવાન છે. શિક્ષણ તો હજીએ શાળામાં મળી શકે, પરંતુ ચારિત્ર પ્રાપ્ત કરવાનું સ્થાન તો ગૃહ શિવાય અન્ય નજ હોઈ શકે. આજે આપણામા એવી ફરીયાદો થાય છે કે બાળકોને પુરતુ ધર્મ અને ચારિત્રનું શિક્ષણ મળતું

ટલી તેને કેમ જન્માવવાં અને કેમ ઉછેરવાં તે જાણવાની દરકાર ન રહેવાથી જન્મતાં બાળકોમાંથી અરધો અરધ ભાગ તો જન્મીને તુર્ત કે જન્મ પછીના એક વર્ષમાં કમોતે મરે છે. અને મુંબઈમાં તો ત્યાંના હેલ્થ ઓફીસરના જણાવવા પ્રમાણે સને ૧૯૨૧માં દર હજારે ૬૬૬ બાળમરણ નોંધાયાં હતાં. આવા મરણમાં ખરેખર દર્દથી મરવાના કેસ ઓછાજ હતા, જ્યારે મોટો ભાગ માબાપોની અજ્ઞાનતાથી કમોતે મુઓ હતો.

જરા જાનવર તરફ નજર કરશું તો પશુઓ તેની ગુફા કે રહેઠાણમાં બાળકને ખોરાક લેતું તથા હરતું ફરતું થતાં સુધી જીવની પેઠે સાચવવામાં નિયમસર વર્તે છે. પક્ષીઓ પોતાના માળામાં કલાકોના કલાકો પડી રહીને ઇંડાનું રક્ષણ કરવામાં અને તેને પોષણ આપી ઉડતાં કરવામાં એકસરખા ધોરણ-નિયમને વળગી રહે છે. જ્યારે મનુષ્ય જાતિ બાળકને ઉછેરવાના નિયમોથી અજ્ઞાન રહે તે કેટલું શરમ ભરેલું કહેવાય.

ઇંગ્લાંડમાં ગઈ સદીમાં બાળકોનું મરણ પ્રમાણ હજારે ૧૫૬ આવતું હતું. આ ભયંકર મરણના આંકડા તરફ ત્યાંના આરોગ્યખાતાનું ધ્યાન ખેંચાયું. એટલે તુર્ત તેના કારણોનો શોધ થઈ તથા બાળકના પ્રસવ માટે ખાસ સુવાવડખાનાંઓ બંધાયાં; એટલુંજ નહિ પણ બાળકને ઉછેરવામાં, જરૂરી શિક્ષણનો પ્રચાર વધારવામાં આવ્યો. અને જેનાં પરિણામે મરણ પ્રમાણ ઘટતું રહી સને ૧૯૨૨ માં હજારે એંશી બાળમરણ થયાં હતાં. જ્યારે હીંદમાં તેજ વર્ષે હજારે બસો બાળમરણની એવરેજ આવી હતી.

આ રીતે દયાળુ હિંદમાં પોતાના સંતાનોજ અજ્ઞાનતાથી કમોતે મરતાં રહે તે આપણા માટે નીચું જોવા જેવું દષ્ટાંત છે. અ-

ત્યારે જગત્ આગળ વધીને જાનવરોની ઓલાદ કેમ સુધારવી ? વનસ્પતીનો વિસ્તાર કેમ વધારવો ? તે તથા ફુલોમાં સુગંધી બહેકાવવા અને આંબાને બારે માસ કેરીયો લાવવા જેવા અનેક પ્રયોગો કરી રહ્યું છે ત્યારે આપણે પોતાની પ્રજાને તંદુરસ્ત રીતે ઉછેરવા પુરતું શિક્ષણ તો અવશ્ય મેળવવું જ જોઈએ.

પ્રસવ પછીની બાળ સંભાળ—

બાળકનો જન્મ થયો એટલે તે ઉછરીને મોટું થઈ ગયું તેમ માની લેવાનું નથી. પરંતુ તે જગતની હવા લેવી શરૂ કરે તે વખતથી બાળકને સંભાળવાની ફીકર એવડી વધે છે. કેમકે ગર્ભકાળમાં તો બાળક ગર્ભાશયના ગાળામાં કુદરતી છાયા નીચે રક્ષણ મેળવતું હતું, પરંતુ હવે કેવળ માતા અને સંભાળનારાના ખુલ્લા રક્ષણ નીચે રહેવાનું હોય છે.

બાળકના જન્મ પછીની દરેક ક્ષણે તે વેગથી વધવા માટે એવું કુદરતી બંધારણ છે. એટલે જ બાળક દિવસે અને રાત્રે વધ્યા જ કરે છે તેમ કહેવાય છે. આવી અવસ્થામાં સારી કે નરસી જેવી સગવડો હોય તેવી તેને અસર થવા પામે છે; તે ખ્યાલમાં રાખી તેને જેટલુ સુંદર વાતાવરણમાં અને સંભાળ ભરી રીતે ઉછેરવામાં આવે તેટલું બાળકનું ભવિષ્ય વધારે ઉજ્વળ નીવડે છે.

શરીરશુદ્ધિ કરવાનું છે. કેમકે પ્રસવ થયેલું બાળક લાંબા વખતથી લોહી માંસના માળામાં રહેલું હોય છે. એટલે તેના શરીર ઉપર ચોંટેલી ચિકાશ અને અશુચિ સાફ કરવામાં ઢીલ થાય તો તંદુરસ્તીને નુકશાન કરે છે. માટે પહેલી તકે બાળકને હવા ન લાગે તેવા સ્થાને સુયાણીયે બે પગ ઉપર ઉંધું સુવાડી રાખીને બાળકના શરીર ઉપરથા ચીકાશ કાઢવા બાજરાનો લોટ પાણીમાં પલાળીને ચોપડવા પછી નવશેકા પાણીથી ખખાળી લેવું, ને પછી તુર્ત હવા ન લાગે તેમ ડીલ સાફ કરી ગરમ રૂમાલમા લપેટી લેવું.

આ પ્રમાણે બાળકની શરીરશુદ્ધિ હમેશાં સાચવવી, તે તેની તંદુરસ્તી માટે ખાસ જરૂરનું છે; કેમકે શરીરના આરોગ્યને ચામડીની શુદ્ધિ સાથે ગાઢો સંબંધ છે. ચામડી ઉપર પરસેવો–મેલ તથા ચીકાશ હમેશાં ચઢે છે તે જો હમેશાં બરાબર સાફ ન કરવામાં આવે તો ચામડી ઉપરનાં છીદ્રો પુરાઇ જવાથી તબીયત બગડે છે કેમકે શરીરમાં જેમ નીહાર માટે ઝાડો–પેશાબ વગેરે આવશ્યક છે તેમ ચામડી ઉપરના કરોડો છિદ્રો વાટે પણ શરીરના અવયવોમા વહેલા લોહીમાથી :નિરૂપયોગી ગંદો પદાર્થ પરસેવા રૂપે બહાર નીકળ્યા કરે છે, તેથી લોહીશુદ્ધિ જળવાય છે અને સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે. આવો પરસેવો મોટાં માણસને સરેરાશ લગભગ પાંચ શેર જેટલો હમેશાં ચામડીનાં છિદ્રો દ્વારા નીકળતો રહે છે, જ્યારે બાળકને તેના પ્રમાણમા ઓછો નીકળે તેમ માની લઇયે છતા આ છીદ્રો સ્નાનશુદ્ધિથી ખુલ્લા ન ગણવામાં આવે તો તે ગંદો પદાર્થ લોહીમાં કે ચામડીના પડમાં સુકાઈ–ભરાઇ રહેવાથી પરિણામે તેની ઝેરી જનાવટથી ચામડીના તથા કોઠાનાં નવા નવાં દર્દો ઉત્પન્ન થવાને કારણ મળે છે. અને તેવા હોજરીના દર્દથી અપચો વધી

જતાં બાળક ધાવતુ અટકે છે માટે શરીરશુદ્ધિની મહત્વતાનો ખ્યાલ રાખીને બાળકને હમેશા ન્હવરાવવાને કાળજી રાખવી

બાળકને સ્નાન કરાવવાનો સમય બપોરના ઠીક છે. કેમકે બાળકને ન્હવણુ કરાવવાની જેટલી જરૂર છે તેટલી જ તેને શરદીથી બચાવવાની પણ જરૂર છે, માટે સવાર–સાજની ઠડી ન હોય ત્યારે બપોરના સમયમા બાળકને નવશેકા પાણીથી ન્હવરાવી ટુવાલથી શરીર બરાબર સાફ કરી પછી તેને પારણામા સુવરાવી દેવુ

બાળકને ન્હવરાવવુ એટલે કેવળ શરીર ઉપર પાણી ઢોળી દઇને વેઠ ઉતારવાની નથી, પરતુ શરીરે પોચા હાથે તેલ ચોળીને પછી સ્નાન કરાવવુ સારૂ છે, ન્હવરાવવામા કેટલાક સાબુ વાપરે છે, પરતુ તેમા હલકો–વધારે ક્ષારવાળો સાબુ આવી જવાથી ચામડીને નુકશાન થવાનો ભય રહે છે માટે બનતા સુધી સાબુને બદલે તેલ ચોળ્યા પછી બાજરાનો લોટ અને દળેલી હળદર પાણીમાં રગદોળી તેનાથી નવરાવવુ. ને જો સાબુ વાપરવો હોય તો ઉચી જાતનો સાબુ પસદ કરવો અને તે પણ આખ, નાક કે કાનમા ન જાય તેની કાળજી રાખવી.

બાળકને ન્હાવાના પાણીમા સહેજ નીમક (મીઠુ) નાખીને ન્હવરાવવાથી ચામડી ઉપરના જતુની વિક્રિયા દૂર થઇ શક્તિ વધે છે.

વળી જો તપાવેલી ચાદી અથવા સોનુ પાણીમા જબોળી તે પાણીએ બાળકને ન્હવરાવવામા આવે તો બાળકને કાતિ અને શકિત વધે છે.

ખપોરના શરીરે મુલ્તાની માટી (ભુતડો) સુખડ, ચંદનનો લેપ કરવો, ને તડકો નમ્યે ઉપર જણાવેલ કેસુડાના પાણીથી ન્હવરાવવું સારૂં છે.

ગળથુથી —

જન્મેલાં બાળકને પ્રથમ અંઘોળ કરાવવાનું જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે અંઘોળ કરાવ્યા પછી તેને ખોળામાં લઇ સ્વચ્છ રૂના પોલથી ગળથુથી દેવી. કેમકે ગર્ભમાં રહ્યા છતાં બાળકને માતાના સ્નાયુના સંબંધ દ્વારા જે પોષણ મળ્યું હોય તેના એકઠા થયેલા મળ તેથી સાફ થઇ જાય, એટલુંજ નહિ પણ બાળકની હોજરી જન્મતાં સાથેજ ધાવણ પચાવવા જેટલી રીઢી થયેલી હોતી નથી, અને પ્રસૂતાનું ધાવણ પણ શરૂઆતમાં ખીરા પેઠે જાડું અને વાયુવાળું હોય છે તેથી શરૂઆતના ચાર–છ દિવસ બાળકને ગળથુથી જ ખોરાકનું કામ કરે છે. માટે બાળકને જ્યારે જ્યારે ભુખ લાગવાથી રૂએ ત્યારે પુંભડાથી ગળથુથી દેવી.

અમુક વૃદ્ધોની એક એવી સૂચના છે કે બાળકને જન્મ પછી પહેલવહેલું પરખોળીઆના પાનનો રસ કાઢી તેનાં બે ત્રણ ટીપાં દેવાથી બાળક કદી ભરાઇ જતું નથી. આ ભલામણનો અત્યારે સર્વત્ર પ્રચાર નથી, પરંતુ જેનાં બાળકો ભરણીના દર્દથી બગડ્યાં હોય તેવી માતાના બાળકને જન્મ વખતે ઉપરનો પ્રયોગ કરવો સારો છે.

ગળથુથીની બનાવટ જે આગળ પૃષ્ટ ૧૦૪ માં આપેલી છે તે પ્રમાણે તૈયાર કરીને બાળકને ટોવી. કેટલાક સ્થળે ગળથુથીમાં સુવા ઉકાળી તે ઠરવા પછી તેમાં મધ અને ઘી નાખી પાય છે, પરંતુ બાળકનું પ્રથમ પીણું પકવ હોય તે વધારે ઈષ્ટ સમજતાં ગોળ અને

તે પણ બને તેટલો જુનો વાપરવો વધારે ઠીક લાગે છે. ગળશુથીમાં- ઘી ભારે પડે છે. કારણ ઘી પચવામાં ભારે છે. મધ ઉનું કરવાથી વિષરૂપ થાય છે માટે ઉકાળતાં નાખવું નહીં.

આ પ્રયોગથી મળશુદ્ધિ થઈ બાળકનો કોઠો સાફ થઇ જશે, છતાં જો ચોવીશ કલાકમાં એક વખત પણ ઝાડો ન આવે તો ચણા જેટલો ગોળ લઇ તેને એરંડીયામાં કરમોડીને તેની ગોળી ટચલી આંગળીવતી બાળકની ગુદામાં મુકી દેવી કે જેથી તુર્ત ખુલાસો થઇ જશે.

તે પણ સંભાળવાનું છે; કેમકે બાળકને ઉંધું પડવું બહુ ગમે છે; પરંતુ તેમ કરતાં છાતીને દબાણ આવી જવાથી કોઈ વખતે શ્વાસ રૂંધાઈ જવા સંભવ રહે છે. માટે બાળકને બન્ને પડખે નાજુક ઓશીકાં કે તેવી આડશ ગોઠવવી સારી છે. વળી તેથી ઉંઘણશી માહિઓ પણ નિર્ભય થાય છે અને બાળક ઘડી ઘડી ધાવ્યા કરવાના છંદમાં પડી જતું નથી તે પણ લાભ છે.

બાળક બાર વાસાનું થાય છે ત્યારે ઓળી ઝોળી કરવામાં આવે છે, તેનું કારણ પણ એજ હોવું જોઇયે કે બાળકને માતાના પડખાંથી જરા અળગું કરી પારણામાં સુતું કરવાને તે મુહૂર્ત સાચવવાનું હોય. મુદ્દે-બાળક બારવાસાનું થાય તે પછીજ તેને પારણામાં કે ઘોડીયામાં સુવરાવવું, અને તે છતાં પણ બાળકને જુદું સુવરાવ્યું હોય ત્યારે તેની વખતો વખત સંભાળ લેવી. જો કે દિવસના ભાગમાં બે ઘડી બાળકને ખાટલી ઉપર, કંઈ પાથરીને સુવરાવવામા આવે તો ખોટું નથી.

; આ પ્રમાણે ધાવણ ભરાઇ જવાથી ત્રીજે દિવસે ઘણું કરીને માતાને તાવ આવે છે અને તે એકથી બે દિવસ રહે છે આવે વખતે માતાને દશમુળાદી કવાથ આપવેા સારેા છે (કૃતિ માટે જુએા પૃષ્ટ. ૧૯૪) અને જો એકદમ વધારે ધાવણ ભરાઇ જઇ સ્તન ફાટ ફાટ થતા હેાય તેા કેાઈ બીજા બાળકને ધવરાવવુ કે જેથી પીડા હળવી થશે

સ્તનપાન—

બાળકના જન્મ સમયથી ચાર–છ દિવસે બાળકના બળાબળ ઉપર ખ્યાલ રાખીને તથા ધાવણનેા પ્રવાહ નિયમીત બધાઈ જવાથી સ્તનપાન કરાવવુ

ધવરાવવાને શરૂ કરતા પહેલા માતાને ગરમ પાણીથી માથા બેાળ નવરાવી ડીલ ઘસી સાફ કરવુ સ્તનની ચામડી સારી પેઠે ઘસીને સ્વચ્છ કરવી. પછી સ્વચ્છ વસ્ત્ર પહેરી પૂર્વ દિશાયે બેસવુ અને ચિત્તને બરાબર શાત રાખી નીચે શ્વાસે ઉત્તમ વિચારેા કરતા પ્રભુનુ સ્મરણ કરી બાળકનુ મેા ઉત્તર દિશા તરફ આવે તેવી રીતે ખેાળામા લેવુ .

કેટલીક માતાઓ બાળકને રેાતું જોઇને તેને ભુખ લાગી છે, તેમ માની બેસે છે ને ઘડી ઘડી ધવરાવવા લાગે છે. પરંતુ તે તેમની ભૂલ છે. બાળક ભુખ્યું થાય તોજ રૂએ એવું નથી. રડવું તેા દુઃખનું પણ હેાય છે. તેથી બાળક રૂએ ત્યારે તે ભૂખથી રૂએ છે કે કંઇ દુઃખથી રડે છે, તે જાણીને તે દુઃખ દૂર કરવું જોઇયે. કેમકે કેટલીક વખત પેટમાં ઉલટો ભરાવેા થઈ જવાથી બાદીને અંગે ચુંક આવવાથી બાળક રડવા માંડે છે, ત્યારે બાળકને ધવરાવવા જતાં ભર્યામાં ભરતી જેવું થાય છે. ગ્રુદ્દે ધવરાવવામાં સામાન્ય અંતર રહે તે માટે બનતાં સુધી બાળક દશ વાસાનું થાય ત્યારથી દીવસના બાર કલાકમાં તેને આઠ કરતાં વધારે વખત ધવરાવવું નહિ. એટલે દિવસે દર દેાઢ કલાકે બાળકને ધવરાવવું ઠીક છે. જ્યારે રાત્રે બેથી ત્રણ કલાકને અંતરે ધવરાવવાની કાળજી રાખવી અને જેમ જેમ બાળક મેાટું થતું જાય તેમ તેમ તે વખતમાં લંબાણ ગાળેા વધારતા રહી દિવસના બે કલાકને આંતરે, તે પછી ત્રણ કલાકે અને રાત્રીના ચાર–પાંચ કે છ કલાકને આંતરે ધવરાવવાનું રાખવું કે જેથી ધાવેલું ધાવણ પચવાને અવકાશ રહે.

કેટલાક બાળકેા સુસ્ત કે શાંત પ્રકૃતિનાં હેાય છે તે મેાટા ભાગે નિદ્રામાં પડી રહેવાથી તે ધાવવાને જીજ્ઞાસા બતાવી શકતાં નથી, આવે પ્રસંગે માતા જો બેદરકાર રહે તેા બાળકનું ગળું સુકાઈ જાય છે તેથી ઉપર બતાવેલા અંતરે બાળક રૂએ કે ન રૂએ છતાં વખતસર ધવરાવવાને માતાએ ટેવ રાખવી જોઇયે.

જો માતા રેાગી હેાય તેા તેનું ધાવણ બાળકને નુકશાન કરે છે માટે આવુ ખાસ કારણ હેાય તેાજ બાળકને માતાના દૂધથી બેનસિબ રાખવું. આ ઉપરાંત માતા દીલગીરીમાં હેાય, તાપમાં ભમી હેાય કે પરિશ્રમ લીધેા હેાય ત્યારે તુર્ત બાળકને ધવરાવવા

બેસવુ નહિ પતિસંગ પછી તુર્ત બાળકને ધવરાવવાથી બાળક બરાઈ જવાનો ભય રહે છે તે બતાવે છે કે બાળક ધાવતું હોય ત્યા સુધી માતાને પતિસંગનો અધિકાર પ્રાપ્ત થતો નથી.

ધાવણની પરીક્ષા અને ધાવણ શુદ્ધિ—

ધાવણ બાળકને ધવરાવવા જેવું નિરોગી છે કે કેમ ? તેની પરીક્ષા કરવા માટે થોડું ધાવણ ચોખ્ખા પાણીમા કાઢીને જોતાં જો તે પાણીમા મળી ગયું હોય તો સારૂં સમજવુ અને રંગ થાય કે ફોદા ફોદા જેવું તરી આવે તો બગડેલુ ધાવણ સમજવું.

માતાનુ ધાવણ બગડેલુ હોય તો તેને બાળક ધવરાવવાની મના કરી છે, પરંતુ તેથી કંઇ ધાવણની શુદ્ધિ કરવાને બેદરકાર રહેવાનું નથી. કેમકે માતાનું ધાવણ એજ બાળકનુ ખરૂ જીવન છે માટે જો ધાવણ બગડેલ જણાય તો તે સુધારવા માટે—

સારસા પરેલાનાં મૂળ, પહાડ મૂળ, દેવદાર, કરીયાતું, મોરવેલ, કડુ, સુંઠ, લીંબડાની ગળો, મોથ, ઈન્દ્રજવ એ દરેક તોલો અરધો અરધો લઈ એકશેર પાણીમા ઉકાળવું ને દશ તોલા રહે એટલે ગાળી દિવસમા ત્રણ વખત માતાને પાવુ.

પણ વિખુટું રાખવું તે માતા અને બાળક બન્નેને માટે શ્રાપ,સમાન છે તેમ કહી દેવું જોઇયે. કેમકે માતાનું ધાવણ એ એકલું બાળકના ઉદર નિર્વાહનું પીણુ નથી, પરંતુ બાળકના અંગે અંગના ઉત્કર્ષ માટે પથ્ય થઈ પડે તેવુ અમૃતપાન છે. માતાના પોતાના ધાવણના એક બુંદની કિંમત આપણી આખી દેહની કુરબાનીથી પણ આપી શકાતી નથી તેમ મુસલ્મીન ધર્મશાસ્ત્રો જે કહી રહ્યાં છે તે ઉપરથી માતાના દૂધની કિંમતનો ખ્યાલ આવી શકશે.

કેટલીક શ્રીમંતાઇમાં છકેલી માતાઓ પોતાની જુવાની સાચવવાની મુર્ખાઇથી કે હૃદયની કઠોરતાથી બાળકને ન ધવરાવતાં ધાવ રાખીને કે જાનવરના દૂધ પાઇને પોતાનાં બાળકને ઉછેરે છે, તે ન માફ થઇ શકે તેવો ગુન્હો છે. જો બાળક આવી રીતે જે તે જાનવરના દૂધથી ઉછેરી શકાતુ હોત તો માતાના સ્તનમાં ધાવણ ઉત્પન્ન કરવાની કુદરત તસ્દિ લેત નહિ. માતાનો પ્યાર જ એવો છે કે તે બાળકને જુએ ત્યા તેના રોગે રોમ ખડાં થઇ જાય અને તેના લેાહીમાથી સત્વ તરીને દૂધની ધારા છૂટે. ઘણા દૃષ્ટાંતોમાં સાભળીયે છીયે કે કોઇ માતા પોતાના બાળકને નાનપણમા ગુમાવી બેઠી હોય તે સતાન ઘણાં વર્ષે એકાએક મળી આવે તેા તે વખતે માતા ભલે વૃદ્ધ થઇ ગયેલ હોય અને પુત્ર ભલે ખાતો પીતો બે બાળકના બાપ જેવડો યુવાન થઈ ગયો હોય છતા તે વૃદ્ધ માતાને ધાવણની શેડો છૂટે છે. એ બતાવે છે કે માતાનું ધાવણ એ કેવળ દૂધ માત્ર નથી, પરંતુ માતાની માયાની છોળો છે. એ અંતરનો ઉમળકો ભાડુતી દૂધમાંથી કેવી રીતે મળી શકે ? અને તે પ્રજા ભવિષ્યમાં માતૃભકત કેવી રીતે થઇ શકે ?

વળી જો માતા બાળકને ધવરાવવાનું બંધ કરી દે તો તેના કુદરતી દૂધના પ્રવાહને સુકવવો પડે છે. એટલે તેમાં એક લાસ

મેળવવા જતા બીજા કેટલાક નુકશાન થવાનો ભય રહે છે ને જો તેમાથી બચી શકાય તો ધવરાવવાનુ બધ કરનારી માતાને તુર્ત બીજો ગર્ભ ઘણું કરીને રહી જાય છે એટલે તેની જુવાની સાચવવાની અભિલાષાઓ પાર પડી શકતી નથી

જરા પશુ-પખી જેવા અજ્ઞાન જીવો તરફ દષ્ટિ કરશુ તો તેવી પશુ-પખીની ઓલાદમા પણ માતાઓ બાળકને ધવરાવવાની ફરજ પ્રાણ સાટે બજાવે છે તો પછી મનુષ્ય માતાઓમા આટલુ પણ બાળવાત્સલ્ય ન હોય તેને માતા કહેવરાવતા પણ શરમાવુ જોઇએ

વળી બાળકને ધવરાવવાથી તે પ્રસૂતાના ગર્ભસ્થાનના સ્નાયુઓ સકોચાવામા ઘેણી મદદ મળે છે, ખરૂ જોતા તો બાળકને ધવરાવવામા માતાનુ પણ હિત રહેલુ છે જે માતા બાળકને ધવરાવતી નથી તેના ઉપર કુદરતનો કોપ ઉતરતો હોય તેમ બીજી સુવાવડમા તેને ધાવણનો પ્રવાહ ઘટી જઈ અનુક્રમે ધાવણ બધ થઈ જાય છે, ને ભવિષ્યમા તેની પુત્રીને સુવાવડ આવતા ધાવણ આવતુ નથી

નથી તે માતા નથી; પરંતુ સુધરેલુ યંત્ર છે તેમ કહેવાય. આવી સ્ત્રીઓને કોઇ શોધક એવો પ્રયોગ બતાવે કે "ગર્ભ રહ્યા પછી તેને યંત્રમાં મુકીને ઉછેરી શકાય છે' તો તે સુધરેલી માતા ગર્ભ ધારણ થતાંજ તે ગર્ભ યંત્રને સોંપી દેવામા અચકાશે નહિં. અને પરિણામે માતૃભકિત અને પુત્રવાત્સલ્યના હૃદય પલટાઇ વાત્સલ્ય જતું રહેશે અને યંત્ર યુગમાં જેમ લાકડાના દડા કે રમકડાં તૈયાર થાય છે તેમ મશીનોથી પાકેલાં અને ધાવેલાં બાળકોની જડ સૃષ્ટિનો કશો અર્થજ રહેશે નહિ.

બાળકને માતા ધવરાવે તો તેને બે-ત્રણ કલાકને આંતરે ખોળામાં લેવું પડે છે, તેથી બાળકના સુખદુઃખનું માતાને ધ્યાન રહે છે. તેના શરીર ઉપર હાથ ફરતો રહેવાથી બાળકને હર્ષનો ઉભરો—તેજી આવે છે; બાળ શરીરનો આવો વિકાસ ઉત્પન્ન કરવાને બીજો કોઈ પણ ભાડુતી માર્ગ નથી. સુકે ભાડુતી દૂધ ઉપર નભતાં બાળકો પૈકી ઘણા ઉછરી શકતાં નથી તેનું આ કારણ છે.

માતાના દૂધ સાથે બાળકના જીવનનો કુદરતે એવો નિકટ સંબધ ગોઠવી દીધો છે કે તેમાં છેવટ સુધી જરાપણ હેરફેર થાય તો પરિણામે નુકશાનજ ભોગવવું પડે. માતાનું દૂધ તેના બાળકની હોજરી પચાવી શકે તેવા વજનમાં અને તેટલી છૂટથી ઉત્પન્ન થાય છે. અને જેમ જેમ બાળક ઉમ્મરમાં વધતું જાય છે તેમ તેમ દૂધ (ધાવણ) ના પરમાણુઓ તથા પ્રમાણમાં પણ ફેરફાર થતો રહે છે, એટલે 'મા' તે 'મા' છે ને બીજા 'જગલના વા' છે તેમ સમજવું.

ધાવમાતા—

આ બધું છતાં દૈવ યોગે કોઇ બાળકની માતા તેને જન્મ

આપી એવા વ્યાધીમાં મુકાઇ જાય કે જેથી તેનું ધાવણ બાળકની તંદુરસ્તીને નુકશાન કરનારૂં જ ઠરે અથવા તો કમનસીબે માતા ગુજરી જાય કે એવા બીજા કોઇ વિકટ સંયેાગેામાં ધાવમાતાથી બાળકને ઉછેરવું ઠીક છે, કેમકે તેની પાસેથી જાનવરનાં દૂધ કરતાં વધારે તાજું અને જ્યારે જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે જરૂર પ્રમાણમાં હવા મળ્યા વિનાનું દૂધ (ધાવણ) બાળક ધાવી શકે છે, તેમજ એક મનુષ્ય તરીકે તેમજ સ્ત્રી જાતિ તરીકે તેનામાં બાળરક્ષા અને બાળપ્રેમના સંસ્કારો હોય છે તે બાળકને ઉછેરવામાં મદદગાર થઈ શકે છે.

ધ્યાનમાં રાખવાનું એ છે કે જો ધાવમાતા રાખવાની જરૂર પડે તો બનતાં સુધી તે બાળકનેા જે દિવસે જન્મ થયેા હેાય તેજ દિવસે કે પછી તેનાથી છેક વધુમાં વધુ નજીકના દિવસમાં જે ધાવ માતાયે બાળકનેા જન્મ આપ્યેા હેાય તેવી ધાવ પસંદ કરવી. તેની તબીયત--તંદુરસ્તીની ખાત્રી કરી લેવી, હમેશાં તે સ્વચ્છ રહે તેમ જોતાં રહેવું અને પેાતાના બાળકના માટે કુદરતે સરજેલા દૂધમાથી તે પૈસાને ખાતર બીજા બાળકને ભાગ આપવા નીકળી છે તે ખ્યાલમાં રાખવું.

ખપને પહોંચી વળવાની તાકાદ જળવાય તે માટે તેના ખાનપાનમાં પોતાપણું જાળવવું.

ધાવણને બદલે દૂધ—

ઉપર પ્રમાણે જે બાળકને માતાના ધાવણથી બેનસિબ રહેવાને કારણ હોય તથા ધાવમાતા રાખવાને સગવડ ન હોય તેવાં બાળકોને દૂધથી ઉછેરવાં પડે છે. આવે પ્રસંગે બજારૂ દૂધ ફાવે ત્યાંથી લાવીને બાળકને ઢીંચવું નહિ, પરંતુ બનતાં સુધી ઘરે એક બકરી રાખીને તેના એકધારા દૂધથી બાળકને પોષણ આપવું તે સૌથી સારો ઉપાય છે, બકરી જાળવવાનું સામાન્ય સ્થીતિમાં પણ પરવડી શકે છે. અને તેને નજર નીચે ઘાસ પાલો ખવરાવવાથી તથા જરૂર પુરતું પૌષ્ટીક ખાણુ મળવાથી તે દૂધ જરૂર પ્રમાણે જાડુ—પાતળું મેળવી શકાય છે. એટલું જ નહિ પણ બાળકને જ્યારે જ્યારે દૂધની જરૂર પડે ત્યારે ત્યારે તાજે તાજું દૂધ મેળવવાને તે ગજવાના લાડવા જેવું સાધન છે.

સિંધમાં આવા બાળકને ગધેડીનું દૂધ આપવામાં આવે છે. કેમકે ગધેડીનું દૂધ પણ બાળકને માટે જોઇયે તેવું સ્નીગ્ધ અને પૌષ્ટીક છે. અને તે જ્યારે જોઇયે ત્યારે બકરીની પેઠે દોહી શકાય છે આપણા દેશમાં ગધેડાના નામની જ સુગ હોવાથી તે દૂધનો ખ્યાલ અપાતો નથી; પરંતુ બાળક ભરાઇ ગયું હોય ત્યારે કેવળ ગધેડીનું દૂધ આપવાથી આરામ થવાના ઘણા દાખલા છે.

આ ઉપરાંત ગાયના દૂધને પાણી ભેળવીને ગરમ કરીને આપવાનો કેટલેક સ્થળે પ્રચાર છે. તે તંદુરસ્તી માટે ઠીક નથી. કેમકે ગાયનું દૂધ વખતો વખત તાજું મળી શકતું નથી, વળી તે ભારે હોવાથી પાણી ભેળવી તથા સાકર નાખીને ઉકાળવા જતાં કુદરતી પ્રમાણો જાળવી શકાય જ નહિ. તે ખ્યાલમાં રાખવાનું છે.

ભેંસનું તથા ગાડર (ઘેટી)નું દૂધ ભારે અને વાયડુ છે માટે બાળકને કોઇ પણ રીતે ભેંશ તેમજ ગાડરનું દૂધ આપવું જ નહિ.

કેટલાંએક માબાપો દૂધને ઉકાળી કાચની શીશીમાં ભરીને તેને ચઢાવેલી રબ્બરની ટીકડીથી બાળકને દૂધ પાય છે. આ રીતે દૂધ પાવાથી બાળક ધાવતું હોય તેવું દેખાય છે અને શીશીની શોભા સારી લાગે છે તે ખરૂ. પરંતુ શીશીવાટે દૂધ પાવા જતાં દરેક ક્ષણે બાળકને નુકશાન થવાની ઘણી ધાસ્તી રહે છે તે નીચેની હકીકત થી સમજાશે.

૧ શીશીમાં ભરેલું દૂધ બાળકને પીતાં પડી રહે તો તે થોડા વખતમાં ઝેર જેવુ થઇ જાય છે, છતાં ઘણી માતાઓ લોભથી તેવાં દૂધનો ઉપયોગ કરે તો પરિણામ ખરાબ આવે છે.

૨ શીશી ખાલી કરીને તુર્ત ગરમ પાણીથી ધોઇ નાખવી જોઇયે, અને પછી ફરી વખત દૂધ ભરતાં તે પ્રમાણે જ ગરમ પાણીથી ખૂબ સાફ કરી પછી જ દૂધ ભરવું જોઇયે. આ રીતે વારંવાર ધોવાની આળસના પરિણામે શીશીની અંદર આગલા દૂધની ખુણેખોચરે પણ ચોટી રહેલી ચીકાશ નુકશાન કરે છે.

૩ તેમાં ધવરાવવાની ટીંટડીને ઉથલાવીને સાફ કરવા જતા તૂટી જાય છે. અને દરેક વખતે નવી ટીંટડી વાપરવાને જીવ ચાલતો નથી તેથી ચાલુ ટીંટડી ઘણો વખત વપરાય છે. તેને જો કે ધોવામાં આવે તો પણ તે તદ્દન સાફ થઇ શકે નહિ, એટલે તેમા દૂધના જંતુઓ ઉત્પન્ન થયા કરે છે અને તે બાળકના પેટમાં સહેલાઇથી જઇ બાદી–કરીમ તથા બીજા દર્દો ઉત્પન્ન કરે છે. વળી નવી નવી ટીંટડી વખતો વખત ફેરવાય તો પણ સુગ રબ્બર જ બાળકના મોમાં મુકવુ ઇષ્ટ નથી.

૪ શીશીના શોખમાં દૂધ સંઘરવાની અને આગળ પાછળનું વાશી દૂધ રાખવાની ટેવ પડે છે, ને પરિણામે તે વાશી દૂધ બાળકના પેટમાં જતાં જ ઉલટી, વાયુ, ઝાડા વગેરે રોગોને જન્મ આપે છે. કોઇ વખત દૂધ ઉઘાડું રહી જવાથી તેમાં ઝેરી જંતુના વિકારો ભળી જવાનો ભય છે, ભુલથી છાશ કે મીઠું કે તેવું કંઇ પડી જવાથી દૂધનો સ્વાદ અને ગુણ જતાં રહે છે. કોકડાં બાઝી જાય છે, કે ખાટું દૂધ થઇ જાય છે. અને મોડીરાતે ધ્યાન બહાર થવાથી કે લોભથી તેવું દૂધ પવાતાં સહન કરવું પડે છે.

સૌથી બહેતર તો એજ છે કે બાળકને ધાવણને બદલે દૂધ આપવાની જરૂર પડે તો ઘરે રાખેલી બકરીનું તાજે તાજું શેડકડું દૂધ વગર ઉકાળ્યે દોહીને તુર્ત સ્વચ્છ વાસણમાં ગળી લઇને બાળકને રૂના પુંભડાથી ટોવું કે નાની ચમચીથી પાવું.

(૩) વિદારીકંદ તોલો અરધાથી એક લઈ દૂધમાં મેળવી સાકર નાખી પીવું.

(૪) સુવાવડને એકમાસ થયા છતાં દૂધ ન વધે તો ધાદી અને મોળી છાશના સેવનથી પણ ધાવણ વધે છે. આ પ્રયોગ કાચી સુવાવડે કરવા જેવો નથી.

(૫) કોળાના તથા શતાવરીના મૂળ, હરેક તોલો ફ્ ભાર દૂધ તોલા દશ અને એક તોલો સાકર નાંખી પીવાથી ધાવણનો પ્રવાહ સારો છૂટે છે.

(૬) ધાવણની વૃદ્ધિ માટે હવા અને કસરત એ એક જાતની ઔષધી છે. આવી કસરત સામાન્યવર્ગ તો ઘરે બેઠાં કર્યાજ કરે છે. દરણું દળવું, પાણી ભરવું. કુવામાંથી પાણી ખેંચવું. છાશ વલોવવી, એ બધી કસરત જ છે અને દેવદર્શને જતાં આવતાં ખુલ્લી હવાનો લાભ હયે તો ફરવાનો અર્થ સરે છે, પરંતુ જેને એકદમ શ્રીમંતાઇ ઉભરાઇ જતી હોય, જેનાથી કંઈ કામ કરતાં આખરૂ જતી હોય તેવી સ્ત્રીઓ ગમે તે રીતે અંગ કસરત કરે અને પગે ચાલીને ફરે તોજ શરીરમાં કૌવત આવે એટલે લોહી ફરી સ્વચ્છ થાય ને ધાવણ છૂટી શકે.

ધાવણને હિતકર ખોરાક અને સંભાળ.

૧ ધાવણ નરવું રહે તે માટે માતાયે ખોરાક સાદો (હલકો છતાં પૈાષ્ટિક) લેવેા. મસાલા કે ભારે પદાર્થ ખાવાથી બાદી થાય છે. માતા જે ખોરાક લ્યે છે તેની અસર ધાવણ વાટે બાળકને થવા પામે છે તે ધ્યાનમાં રાખી માતાયે ખોરાક સદતો અને સીજતો લેવો.

૨ ઉંઘતી વખતે બાળકના મોંમાં ડીંટડી ઝુકી રાખવી નહિ

(૧) નસોતર, પીતપાપડો, કરમાણી અજમોદ, ગોળ, કપીલો તથા વાવડીંગના મીંજનું ચૂર્ણ એકવાલથી ત્રણવાલ સુધી ઉમ્મરના પ્રમાણમા નવશેકા પાણી સાથે સવાર સાંજ પાવું.

(૨) કરમાણી અજમોદનું ચૂર્ણ બાળકને એકવાલથી બેવાલ હમેશાં સવારે એક વખત આપવાથી કૃમી વિકાર થતો નથી અને થયો હોય તો મટે છે.

(૩) વાવડીંગ શેકીને તેના મીંજનું ચૂર્ણ એકવાલથી બે વાલ મધમાં, દૂધમાં કે ધાવણમાં બાળકને હમેશાં સવારે આપ વાથી કૃમી વિકાર, પેટની ચુક, અજીર્ણ, હુબકો તથા જીર્ણ જ્વર મટે છે. જંતુ વિકાર થતો નથી, વાવડીંગનો ઉકાળો કરીને મધમાં આપવાથી પણ તેવો જ ફાયદો થાય છે.

તાવ—

બાળકને તાવ કે તેની સાથે હાફ, ઉલટી, ઉધરસ, ઝાડા, શ્વાસ. વગેરે થઇ આવે છે. ત્યારે જેમ મોટા માણસને તાવની શરૂઆતમાં લંઘન કરાવવામાં આવે છે તેમ બાલકને ધાવવાનું બંધ કરાવવાની જરૂર નથી, પરંતુ તેની માતાને હલકું ભોજન આપવું. અને બાળકને નીચેની દવા આપવી.

(૧) મોથ, હરડે, લીંબડાનાં પાનની ટીશી, કડવાં પરવર અને જેઠીમધ એ સર્વે સમાન ભાગે લઈ તેનો કવાથ કરી જરા ઉનો હોય ત્યાં પાવો. એથી સઘળી જાતના તાવ તથા તે સાથેના ઉપદ્રવો મટે છે. આ કવાથને **ભદ્રમુસ્તાદિ કવાથ** કહે છે.

(૨) અતિ વિષની કળીનું ચૂર્ણ મધમાં આપવું.

(૩) બાળકને તાવ સાથે હાંફ ઉલટી, ઉધરસ, શ્વાસ, ઝાડા વગેરે ઉપદ્રવ હોય તો લીંડીપીપર, મોથ, અતિવિષની કળી,

કાકડાશીંગી તથા મજીઠ એ સર્વે સમ ભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ એક રતિથી ત્રણ રતિ વયના પ્રમાણમા દિવસમા ત્રણ વખત મધ સાથે ચટાડવુ.

(૪) તાવ સાથે ઝાડા (અતિસાર) હોય તો ધાવડીના ફુલ, બીલીનો ગર્ભ, ધાણા, લોદર, ઇદ્રજવ તથા સુગ ધીવાળો સમભાગે લઇ તેનુ ચૂર્ણ મધમા ચટાડવુ

ઉધરસ—

(ખાસી) બાળકને ઉધરસ થઇ હોય તો (૧) મોથ, અતિવિશની કળી, અરડુસાના પાન, કાકડાશીંગી તથા લીંડીપીપર એ દરેક સમભાગે લઇ પાણીમા વાટી તેનો રસ ગાળીને મધમા ચટાડે તો સર્વ પ્રકારની ઉધરસ મટે છે

(૨) રીંગણીના ફુલોના ત તુને વાટી મધમા કાલવીને ચટાડે તો લાબા વખતની ઉધરસ મટી જાય છે

(૩) બાળકને ઉધરસ સાથે હેડકી હોય તો કડુનુ ચૂર્ણ મધમા કાલવીને ચટાડે તો હેડકી તથા લાબા વખતની ઉધરસ મટે છે

(૪) કુકડીયા ખાસી (મોટી ઉધરસ) હોય તો ટ કણખારનો નાનો કડકો લઈ તેને ચોખાના લોટનો થર ચડાવી તે ગોળો છાણાનો આઢ સળગાવી તેમા કુલાવવો એટલે ચારલાર ટ કણ બળી એકભાર રહેશે તે કુલેલો ટ કણ વાલ એક મધ સાથે પાછલી રાત્રે ચટાડવો

(૫) (કુકડીયા ખાસી) મા ધમાસાનુ પચાગ ચૂર્ણ તોલો અડધો, લીંડી પીપર તોલો ૦ા, અતિવિષની કળી તોલો ૦ા, ધરાખ તોલો અડધો, હરડાની છાલ તોલો એક, એ પ્રમાણે એકત્ર કરી તેના ચૂર્ણની મધમા મગ જેવડી ગોળીઓ કરવી. આ ગોળી સવાર બપોર સાજ એકેક દેવી ત્રણ, ચાર વર્ષના બાળકને બબ્બે દેવી

(૬) કાળી તમાકુનાં ડાંખળાં (જાડા કે પેાલા થડીયાં નહી પણ પાત્રાંની વચમાની ડાંડલી) નવટાંક લાવી તેના કટકા કરવા તથા સીંધવ નવટાંક લાવી તેને વાટી નાખવેા, પછી એક હાંડલીમાં પ્રથમ તમાકુના કટકાનેા થર પાથરી તેના ઉપર સીંધવનેા થર વળી પાછેા તમાકુ અને પાછેા સીંધવ એમ થર પાથરી તે હાંડલી ચૂલે ચઢાવી નીચે તાપ કરવેા અને તમાકુનાં ડાંખળાં કેાયલા જેવાં કાળાં થઇ જાય (છેક રાખ નહિ) એટલે ઉતારી તેને લઢીને તેનું ચૂર્ણ શીશીમાં ભરી રાખવું. આ ચૂર્ણ વાલ અરધાથી એક વચના પ્રમાણુમાં મધમાં ચટાડવાથી કુકડીયા ખાંસી (મેાટી ઉધરસ) મટે છે.

જો ઉધરસનું જોર છેક વધી ગયું હેાય તેા નાગરવેલનાં પાકાં પાન એકનેા રસ તથા એલચી નંગ બે શેકીને લેવાં ને તેમાં ઉપરની દવા તેમાં જણાવેલા વજન પ્રમાણે મેળવીને આપવાથી કફ એકદમ છૂટી જશે આમ કરતાં એકાદ ઉલટી થઇ જાય તેા ગભરાવું નહિ, કેમકે તેથી છાતીની જાળ ઉધરસ વાટે નીકળી જશે અને વ્હેલેા ફાયદેા થશે.

મેાટા માણસને મેાટી ઉધરસમાં આ દવા એકથી દેાઢવાલ મધમાં આપવાથી ફાયદેા કરે છે.

આ દવા બાળકની વરાધ, તાવ અને સસણીમાં ચેાગ્ય અનુપાન સાથે આપવાથી ફાયદેા કરે છે.

સુચના—આ ઉધરસ ઘણાં બાળકેાને થાય છે અને તે ત્રણ પખવાડીયાની મુદત સુધી લંબાય છે માટે આળસમાં ન કાઢતાં ઉપરની દવા આપવાથી આરામ રહેશે.

કુકડીયા ઉધરસ એ ચેપી દર્દ છે માટે તેવી ઉધરસ થયેલા બાળકના સંસર્ગથી બીજા બાળકેાને દૂર રાખવાં.

કેટલાંક માણસો કુકડીયા ખાંસીનો ઉપાયજ નથી તેમ સમજી બેદરકાર બને છે. અને કાંતો વેહેમમાં પડી ભૂત–ભુવામાં ખુવાર થાય છે, તેને ઉપરની દવાઓ અજમાવવા ભલામણ છે.

આંચકી (તાણ)—

ઝાડો કબજે થવાથી કે એકદમ પચી ન શકે તેવો ભારે ખોરાક પેટમાં જવાથી અથવા કરમીયાનું જોર વધી જવાથી બાળકને તાણ આવે છે. કેટલીક વખત બાળકની માતાયે ખાટો પદાર્થ ખાધો હોય ત્યારે ધાવણ ધાવવાથી પણ આંચકી થાય છે બાળકને કંઈ વાગ્યુ હોય તો તેમાંથી પણ આચકી થઇ જાય છે. તેમજ કેટલીક વખત દાંત ફુટતી વખતે પણ આ દર્દ દેખો દે છે. આવે પ્રસંગે.—

(૧) દર્દનું કારણ જાણી તેના ઉપચાર કરવા.

(૨) સાદો જુલાબ આપવો.

(૩) ખાટ, ખટાશ તથા ભારે ખોરાક માતાયે તજી દેવો અને બાળકને પણ તેવો પદાર્થ ન દેવો.

(૪) દાંત ફુટતા હોય તો પેઢાં ચીરાવવાં.

(૫) માતાના ખોરાકમા મીઠાનો ઉપયોગ વધારવો, ને તાજો ખોરાક લેવો.

(૬) શોધેલો ટંકણ એક રતીથી એક વાલ ઉમ્મરના પ્રમાણમાં મધમાં ચટાડવો.

(૭) તાણ હોય તો છોકરાના માથા ઉપર આશરે હાથ દોઢ હાથ ઉંચેથી પાણીની ધાર કરવી.

ભરણી (વરાધ)—

બાળકને અપચાથી, ઝાડો બંધ થવાથી કે તાવમાં કફનું

જોર વધી જઇને છાતી અને પડખામાં કફ જમાવટ કરી જાય ત્યારે બાળક ભરાઇ ગયું કહેવાય છે. ભરાઇ જવાનું દર્દ મોટા માણસના કફજ્વરના દર્દને મળતું હોય છે. આ દર્દને વાવળી વરાધ કે નુગરીના નામથી પણ ઓળખાય છે.

કેટલીક વખત માતાના કફજન્ય વ્યાધીમાં બાળક ધાવે તેથી, કે માતાયે ભારે ખોરાક લીધો હોય તે કફરૂપે જોર કરી જવાથી; કે માતાયે છાશ, ખાંડ દહીં વગેરે શરદીજન્ય ખોરાક લેવાથી; કે હવા પાણીની શરદીનું જોર વધી જવાથી તેનું ધાવણ બાળકને પચી શકતું નથી. ને તેમાંથી તાવ આવી કફ કોપે છે. એટલે બાળક ભરાઇ ગયું સમજવું

મુદ્દે બાળકનું હાર્ટ (હૃદય) નાજુક હોવાથી તેમાં કફની ઉત્પત્તિ થતાંજ જો તે સેરવી દેવામાં ન આવે તો બાળકને ખોંખારો ખાઇ બડખો કાઢતાં આવડતુ ન હોવાથી તે કફ ફેફસામાં જામી જાય છે.

આ દર્દમાં કફ જેમ જેમ જામતો જાય છે તેમ તેમ બાળકની છાતી જકડાઇ જાય છે, પડખાં અને પાંસળી સોવાતી હોય તેમ ઉંચી નીચી થાય છે, પેટમાં દબદબો થવાથી પેટ ફુલે છે ને તે પણ ઉંચુ નીચું થાય છે, આંખોમાં પ્રીકાશ આવી જઇ તે ઘણે ભાગે બંધ રહે છે, નાકના નસકોરાં ફુલ્યા કરે છે, છાતી ઉછળવા માંડે છે અને છેવટ કફનું જોર છેક વધી જવાથી ગળામાં તાંત બોલે છે.

કફ ગળામાં બોલવા માંડે છે. પછી તે ગર્જવા માંડે ત્યારે તેને ‘ કફ ફાટી નીકળ્યો ’ કહેવાય છે. આ ચિન્હ બહુ ભારે પડતું છે. તેને માટે કહેવાય છે કેઃ—

વાત ગયે જબ પીત્ત ઘર, પીત્ત ગયે કફ ધામ;
કફ ગર્જે જબ કંઠમેં, ભજલે સીતારામ.

આ દર્દ ચેપી છે. એટલે ભરાઇ ગયેલા બાળકને કે તેની માતાને જો બીજું કોઇ બાળક કે તેની માતાનો સ્પર્શ થઇ જાય તો કફનાં જંતુ તેને તુર્ત અસર કરીને તે બાળક પણ ભરાઇ જાય છે. માટે ભરાઇ ગયેલાં બાળક અને તેની માતાથી બીજાં બાળકોને કે તેની માતાને દૂર રાખવાં.

આ દર્દ બાળક માટે વધારે ભય ભરેલું છે. કેમકે કફનું જોર એ નાનાં મોટાં સર્વને માટે પ્રાણહર છે. તેથી બાળકને કફનો પ્રકોપ જણાતાં તુર્તજ કફ સાફ થઈ જાય તે માટે પૂરતી કાળજી રાખવા જરૂર છે. છતાં કફ જોર કરી ઘે, ને બાળક ભરાઇ જાય તો નીચે પ્રમાણે ઉપાયો કરવા.

(૧) બાળકને તાલીસાદી ચૂર્ણ એકથી ચાર વાલ ઉમ્મરના પ્રમાણમાં દિવસમાં ત્રણ વખત મધ કે ધાવણમાં આપવું. આ ચૂર્ણની બનાવટ એવી છે કેઃ—પાંચ ભાગ વાસ કપુર, ચાર ભાગ સુંઠ, અ રધો ભાગ એલચી, ત્રણ ભાગ લીંડીપીપર, એક ભાગ મરી (કાળાં તીખાં) બત્રીશ ભાગ સાકર, ત્રણ ભાગ તાલીસપત્ર અને અરધો ભાગ તજ લઇને તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવુ તે તાલીસાદી ચૂર્ણ કહેવાય છે.

(૨) શોધેલો ટંકણ અને હળદરનુ ચૂર્ણ સમભાગે લઇ એક વાલથી બે વાલ, મધ, ધાવણ કે દુધ સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત દેવું.

(૩) ગરણીના બી દશથી ત્રીશ દાણા શેકીને તેનાં ફોતરા કાઢી નાખી, પછી તેનાં મીંજ વાટી તેનું ચૂર્ણ નવશેકા પાણીમા સવાર સાંજ પાવું.

(૪) સંચળને શેકીને તેનુ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ એકથી બે વાલ દિવસમાં ત્રણ વખત ધાવણ સાથે કે નવશેકા પાણીમાં આપવું.

(૫) હરડે, ધોળો વજ અને સંચળ એ ત્રણેનું સમભાગે ચૂર્ણ કરી દિવસમાં ત્રણ વખત એકથી બેવાલ નવશેકા પાણીમાં પાવું.

(૬) શોધેલો નવસાર અરધા વાલથી દોઢ વાલ સુધી વયના પ્રમાણમાં દિવસમાં ત્રણ વખત ગધેડીના દૂધમાં આપવો.

(૭) શીળાના કાંટાનો ધુમાડો દેવો.

(૮) ચામડું બાળીને તેનો ધુમાડો દેવો.

(૯) ડુંગળીના રસનો આખે શરીરે ખરડ કરવો.

(૧૦) કેસર દુધમાં ઘોળી વીશે આંગળીના નખ ઉપર ચોપડવું.

(૧૧) શીલાજીતને પાણીમાં વાટી ગરમ કરી છાતીયે ચોપડવો અને તેના એક બે ટીપાં બાળકને પાઇ દેવાં.

(૧૨) કોડીયામાં ઘીનો દીવો કરી તેના ઉપર ચારણી ઢાંકીને તેના તપારે નાગરવેલનું પાન ઉનું કરી બાળકની છાતી શેકવી.

(૧૩) આનંદ ભૈરવ રસ ગુટિકા ઉમરના પ્રમાણમાં અરધી કે આખી લઇને તેમાં એલચીનાં બી (કાળા દાણા) ત્રણ ઉમેરી પાણીમાં વાટી સવાર સાંજ પાવી. તેથી તાવ, ભરણી, કફ અને શ્વાસ મટે છે.

આનંદ ભૈરવ રસની બનાવટ એવી છે કે–શુદ્ધ વછનાગ, શુદ્ધ હીંગળો, શુદ્ધ ટંકણ, સુંઠ, મરી, પીપર એ દરેક સમભાગે મીશ્રણ કરી આદુના રસમાં મગ જેવડી ગોળી કરવી.

આનંદ ભૈરવ રસની બે ત્રણ બનાવટ છે. અને તે દરેકમાં બહુ અનુભવ પૂર્વક તૈયાર કરી શકાય છે. માટે ખાત્રીવાળી તૈયાર ગોળી મળે તો તે લઇ લેવી ઠીક છે.

(૧૪) બાળકને ગરમ કપડાં પહેરાવવાં અને શરદી ન લાગે તેની કાળજી રાખવી.

(૧૫ વાઈનિ ઇપીકાના ટીપા પાચથી દશ વયના પ્રમાણુમા થેાડા નવશેકા પાણી અને મધમા મેળવીને આપવા તેથી કફ પાતળેા પડી ઉલટી વાટે નીકળી શકે છે

(૧૬) સરગીયુ તેલ, કાયાકુટીનુ તેલ તથા ટરપીટન સરખે ભાગે લઇ તેને ખૂબ હલાવીને એક રસ કરવા પછી છાતી અને પેટ ઉપર ખૂબ માલીસ કરવાથી પણ કફ નરમ અને પાતળેા પડી જશે.

(૧૭) પાણીમા થેાડું મીઠુ નાખી નાકે ને મેાએ બાફ દેવી તેથી કફ મેાળેા પડી, હાફણુ–ખેાખડીયુ મટે છે ને ગળાની વેદના કમી થાય છે

(૧૮)પાણીમા રાઈ વાટી તેનેા આખે ડીલે પાતળેા ખરડ કરવેા

(૧૯) મધરની હગાર વાલ એક તથા ગેાળ વાલ ત્રણની ગેાળી પાણીમા ઘેાળીને દિવસમા બે વખત આપવી, અને એકલી હગાર પાણીમા પલાળીને ડુટીની આસપાસ ચેાપડવી

(૨૦) પીપળાની વડવાઇ તથા કેમર સમભાગે મીશ્રણ કરી અરધા વાલથી દેાઢ વાલ દિવસમા બે વખત પાવુ

(૨૧) હરડા, બેડા, આમળા, કડુ તથા જવખાર સમભાગે લઇ કડુ શેકી લેવા પછી બધુ એકત્ર કરી તેનુ, ચૂર્ણ વાલ એકથી બે માના ધાવણમા કે મધમા ચટાડવુ

(૨૨) શુદ્ધ ગધક બે ભાગ અને શુદ્ધ પારેા એક ભાગ લઇ તેની કજ્જ્લી કરી એક રતીથી એક વાલ સુધી ઉમરના પ્રમાણમા મધમા ચટાડવી.

(૨૩) ક્યાલેામલ અરધી રતિથી બે રતી ઉમરના પ્રમાણમા સાકરના ભુકા સાથે દિવસમા એકજ વખત આપવેા

(૨૪) નસેાતર, સુઠ, નચળ, કડુ (શેકેલુ) તથા જવખાર

સમભાગે લઈ તેનું ચર્ણ એક રતીથી બે વાલ ઉમરના પ્રમાણમાં મધ સાથે અથવા નવશેકા પાણી સાથે આપવું.

સૂચના—બાળક ભરાઈ ગયું હોય તો તેની માતાએ તદ્દન હલકો ખોરાક લેવો તથા ઉપરની પીવાની દવાઓ તેનાથી ચાર ગણા વજનમાં પીવી. અને શરદીની ઋતુ હોય તો બાળકના ઘોડીયા કે પથારીની નજીક પાકેલા દેવતાની સગડી મુકીને હવા ગરમ રાખવી.

પેશાબનો બગાડ—

બાળક જ્યાં પેશાબ કરે ત્યાં ધોળી છારી જામી જાય તો અ-જીરણ થયું છે તેમ સમજીને નીચેના ઉપાયો કરવા.

(૧) દૂધ–ધાવણનો ખોરાક ઘટાડી નાખવો.

(૨) સવારમાં નિયમીત થંડુ પાણી પાવું.

(૩) લવણ તેજાબનું એક ટીપું, કરીયાતાના પલાળેલા પાણીમાં નાખી પાવું.

(૪) ગંધકના તેજાબનું એક ટીપું કરીયાતાના પાણીમાં નાખી પાવું.

પેશાબ લાલ આવે તો અપચા સાથે જીર્ણજ્વર શરૂ થયો છે તેમ સમજી નીચેના ઉપાયો કરવા.

(૧) બાવળની છાલને છુંદી તેની પોટલી બાંધી પાણીમાં પલાળી રાખવી. તેને ચોવીશ કલાક મુકી રાખવા પછી તે પાણીમાં થોડી સાકર નાખીને દિવસમાં બે ત્રણ વખત પાવું.

(૨) હરડાં, બેડાં અને આંબળાને પલાળી તેનું પાણી ગ-ળીને ત્રણ વખત પાવું.

મુત્ર કૃચ્છ—

બાળકને જો પેશાબ બંધ થઇ ગયેા હેાય તેા.

(૧) કેસુડાં (ખાખરાનાં ફુલ) પાણીમાં બાફી પેડુ ઉપર બાંધવાં.

(૨) પીંપર, સુંઠ, મરી, સાકર તથા એલચી સમભાગે લેવાં અને તેથી બમણું સીંધાલુણ લઇ તે બધાનું એકત્ર ચૂર્ણ કરીને એક રતીથી ચાર રતી મધમાં ચટાડવું.

(૩) એલચી, સુંઠ તથા સુરેાખાર સમભાગે લઇ તેનુ ચૂર્ણ એક રતીથી ચાર રતી મધમાં ચટાડવુ.

ઉલટી—

જ્યારે અપચેા થઈ વાયુ ઉખળે ત્યારે જો ઉર્ધ્વવાયુ થઇ જાય તેા ઉલટી (ભળવું) શરૂ થાય છે. અને અપાનવાયુ થાય તેા ઝાડા થાય છે. ઘણું કરીને આવા વાયુના ઉછાળામાં કરીમનું જોર હેાય તેા ઉલટી થવાનેા વધારે સંભવ છે. આવે પ્રસંગે નીચેના ઉપાયેા કરવા.

(૧) લીંડીપીપર, પીપરીમૂળ, ચવ્યક, ચિત્રકમૂળ તથા સુંઠ સમભાગે લઈ, તેનુ ચૂર્ણ એકથી બે રતી ઉમરના પ્રમાણમા ઘી તથા મધમા મેળવી ચટાડવુ.

(૨) ઝાડેા કબજ હેાય તેા ઝાડાનેા ખુલાસેા કરવેા

(૩) કરીમનેા ઉછાળેા હેાય તેા ઈંદ્રજવ અને વાવડીંગનું ચર્ણ એક વાલથી બે વાલ ધાવણમાં આપવું.

(૪) ચુનાની આશ તેટલા જ દૂધમાં મેળવીને પાવી. તેથી ઉલટીમાં બગડેલા દૂધના કેાકડાં વળીને નીકળતાં હશે તેા ફાયદેા થશે.

(૫) આંતરડામાં બગાડ જણાય તો કડું શેકીને તેનું ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું. તેથી હેડકી પણ બેસી જશે.

(૬) પાંચ વર્ષથી મોટી ઉમરના બાળકને ઉલટી બંધ ન થાય તો છાતી અને પેટની વચ્ચેના ખાડામાં (પીપડી ઉપર) રાયનું પ્લાસ્તર મૂકવું, ને તે બળવા લાગે તો ઉપાડી લઇને ત્યાં ઘી કે તેલની આંગળી ચોપડવી.

(૭) કરોળીયાનાં ધોળાં પડ ચાર પાંચ એકઠાં કરી તેને ચોળીને ગોળી જેવો દડો કરી નાંખવો. પછી દેવતામાં તપાવી કાઢેલી ઠીકરી ઉપર તેને મુકવાથી તે બળીને રાખ થઇ જશે. આ રાખની આંગળીને આંખમાં આંજવાથી ઉલટી બ ધ થઇ જાય છે. મોટી ઉમરના માણસો માટે પણ આ પ્રયોગ અકસીર ફાયદો કરે છે.

(૮) બ્રાંડીનાં ટીપા બે ત્રણ અને ક્લોરીક ઇથરનું એક ટીપું એક ઐસ ઠંડા પાણીસાથે દિવસમાં ચાર વખત પાવું.

ઝાડો, મરડો તથા અતિસાર—

બાળકને ધાવણ ભારે પડતું ધાવવામાં આવે કે ભાડુતી દૂધ પાયા કરવાથી બાદી થઇ જાય છે, અને કોઈ વખત ઋતુના ફારફેરની અસરથી પાચનશક્તિ નબળી પડી જઇ પેટ કઠણ થઈ જાય છે, કૃમીનું જોર થાય છે અને મોળ આવ્યા કરે છે. તથા બાળકની જીભ ધોળી થઇ કાંટા કાંટા જેવી ખડબચડી થઈ જાય છે; ત્યારે તેને બદહજમી થયેલ છે તેમ સમજવું.

જો બાળક ફીદા જેવા કે પાતળા પાણી જેવા ઝાડા ચરકયા કરે ને કોઇ વખત ઝાડો ભુંકણ મ્હોંએ જવા લાગે તો અતિસાર કહેવાય છે. અને જો વારંવાર કળશાની ખણસ થવા છતાં ઝાડો થોડો ઘણો ઉતરે કે ન ઉતરે, છતાં પાસ પડે તો તેને આમનો

ઝાડો કહેછે તથા પેટમાં આંકળી આવીને આમ કે લેાહી પડે તેને મરડો કહે છે ને જો એકલાં લેાહી પડે તો લેાહીખંડ ઝાડો કહે છે.

આવે વખતે બાળકનો કોઠો સાફ કરવાની જરૂર પડે છે. પરંતુ બાળકને રેચ આપવેા તે ઇષ્ટ નથી. માટે બનતાં સુધી તેની માતાને દસ્ત સાફ આવે તેવી સારક દવાઓ આપવી તથા એકદમ હલકેા ખેારાક લેવા દેવેા કે જેથી ધાવણ હળવું પડી જશે ને બાળકની બાદી મટી જશે. છતાં જો બાળકને ખુલાસેા કરાવવાની જરૂર પડે તેા નીચેના સાદા તથા સારક અને પાચક ઉપચારો કરવા.

(૧) બાળક એકાદ વરસનું થાય ત્યાં સુધી તેની ગુદે ગોળની આંગળી મુકી દેવાનો પ્રયેાગ નિર્ભય તેમજ અકસીર છે. ખરૂં કહીયે તો આ પ્રયેાગ કુમળા બાળક માટે આર્ય વૈદ્યકમાં 'એનીમા' જેવેા અકસીર છે.

(૨) મધ તથા એરંડીયું મેળવીને ચટાડવું.

(૩) હરડેનેા ઘસરકેા માના ધાવણમાં પાવેા.

(૪) ખાખરાનું પાન ઉનું કરી તેના ઉપર એરંડીયું ચેાપડીને પેટે બાંધવું.

(૫) ચુનાનું આછરેલું પાણી તેટલા જ વજનના દૂધ સાથે મેળવીને પાવું, તેથી બાળકને ઝાડો તથા ઉલટી બંનેમાં ફાયદો થઇ પાચનશક્તિ ખીલશે.

(૬) અંદરજવ અને વાવડીંગ સમાન ભાગે લઈ તેને શેકીને વાવડીંગના ફેાતરાં કાઢી નાખ્યા પછી બન્નેનું ચૂર્ણ કરી તે ચૂર્ણ એકથી ચાર રતી દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત પાણી સાથે દેવું. આ દવાથી પેટપીડા, ઝાડો, મરડો તથા ઉલટી વગેરે વ્યાધિમાં ફાયદો થાય છે.

(૭) સુંઠ, અતિવિષની કળી, મેાથ, બીલીનેા ગર્ભ તથા અંદરજવ સમભાગે લઇ તે સર્વનેા ઉકાળેા કરી તેાલેા ૦ાા થી એક, વયના પ્રમાણમાં સવાર સાંજ દેવેા.

(૮) તજ ચાર ભાગ, જાયફળ ત્રણ ભાગ, જાવંત્રી ચાર ભાગ, કેસર ત્રણ ભાગ, લવીંગ દેાઢ ભાગ, એલચીદાણા એક ભાગ તથા ઉંચી ચીનાઇ સાકર પચીસ ભાગ લઈ તેને ખાંડીને બારીક ચૂર્ણ કરવું. તથા ચાક સાડા બાર ભાર લઇ તેનું જૂદું ચર્ણ કરવું. તે પછી આ બંને ચર્ણને એકઠાં કરી ખરલ કરી શીશી ભરી રાખવી. તેને કમ્પાઉન્ડ ચેાક પાઉડર કહે છે. આ દવા એકથી બે રતી દરેક ઝાડા પછી ઠંડા પાણીમાં આપવી ને ઝાડેા બંધાઇને આવે એટલે બંધ કરવી.

આ પ્રયેાગમાં ચાકને બદલે ચીરેાડીની ભસ્મ (ધાપાણ) વાપરવાથી વધારે સારી અસર થાય છે.

(૯) અફીણ, કેસર તથા જાયફળ સમભાગે લઈ તેની મધમાં મગ જેવડી ગેાળીયેા કરવી. આ ગેાળી એકથી બે ઉમરના પ્રમાણમાં દિવસમાં બે વખત આપવી. તેથી લેાહીખંડ ઝાડેા મટે છે. આ દવા આમના ઝાડામાં આપવી સારી નથી.

(૧૦) બીલીનેા ગર્ભ તથા હરડેનેા ઘસારેા મધમાં મેળવી ચટાડવેા.

(૧૧) એક રતી ફૂલાવેલું મેારથુથું અને ચેાવીશ રતી બાવળનેા ગુંદર મેળવીને તેનાં ચેાવીશ પડીકાં કરવાં. આ એકેક પડીકું દિવસમાં ત્રણ વખત માના ધાવણમાં કે થંડા પાણીમાં પાવું. તેથી જુનેા મરડેા મટે છે.

(૧૨)ઝાડેા બંધ થઈ પેટ ચડી આવ્યું હેાય તેા બે ટીપાં

ટરપીટન, ચાર ટીપાં એરંડીયું તથા એક નાની ચમચી વરીયાળીનુ પાણી મીશ્રણ કરી ત્રણ ત્રણ કલાકે પાવું. અને એક વખત દસ્ત થાય પછી એરંડીયું બંધ કરી એકલું ટરપીટન તથા વરીયાળીનું પાણી આપવું.

(૧૩) પેટ ચડયું હોય તો ગરમ કપડાનો કટકો લઈ તેને ખૂબ ગરમ પાણીમાં પલાળી નીચોવી નાંખવો પછી તેની ઘડી કરી તેના ઉપર ટરપીટનના વીશ પચીશ ટીપાં છાંટી તે ભાગથી ચડેલા પેટ ઉપર શેક કરવો.

(૧૪) હરડેના ઘસારામાં મધ તથા ચણાની દાળ જેટલો સંચળ અને તેટલો સાજીખાર મેળવીને પાવાથી ઝાડા તથા પેશાબનો ખુલાસો થશે.

(૧૫) સુંઠ રૂ. ૦। ભાર લઇ તેના ઝીણા કટકા કરી ચાર રૂા. ભાર પાણીમાં ઉકાળીને બે રૂપીયા ભાર રહે ત્યારે ઉતારી તેમાં મધ તથા એરંડીયુ મેળવી પાવું. તેથી મરડો મટશે.

(૧૬) બીલીનો ગર્ભ, ધાવડીનાં ફુલ, સુગંધીવાળો, લોદર અને ગજપીપર સમાન ભાગે લઈ તેનો કવાથ કરવો, તે ચડો થાય ત્યારે મધ મેળવી આપવો. અથવા ઉપરની ઔષધીને ખાંડી તેનું ચૂર્ણ મધ સાથે ચટાડવું. આ પ્રયોગ અતિસાર અને મરડાના વ્યાધિમાં પણ ફાયદો કરે છે.

(૧૯) **ઝાડા સાથે જળસ**—હોય તો વાવડીંગ, ખોડી અજમોદ અને પીપર સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ નવશેકા પાણીમા ઘોળીને પાવાથી ફાયદો કરે છે.

(૨૦)**રક્તાતીસાર**—(લોહીખંડ ઝાડો) હોય તો મોથ, રીસામણીના મૂળ, કમળના તંતુઓ તથા ચોખાની કણકી એ દરેક તોલો સવા-સવા લઇ, તેમા અગિયાર તોલા પાણી નાખી તેની યવાગુ (ઘેંશ) બનાવીને તે અગ્નિથી નીચે ઉતારવા પછી તેમાં ½ થી અરધી રતી કેસર નાખી પાવું. તેથી ઝાડામા લોહી પડતું હોય તો તે મટે છે.

(૨૧) સુંઠ, અતિવીશની કળી, મોથ, સુગંધીવાળો અને અંદરજવ સમભાગે લઇ તેનો કવાથ સવારમાં આપવાથી દરેક પ્રકારના અતિસારને ફાયદો કરે છે. આ ઉપચાર મોટી ઉમરનાં દર્દીઓને પણ ફાયદો કર્તા છે

(૨૨) ચોખાની ધાણી, જેઠીમધ, સાકર, તથા મધ સમભાગે લઇ ચોખાના ધોણ સાથે પાવુ. તેથી ઝાડો તથા મરડામા ફાયદો થાય છે

(૨૪) ઝાડો ગંધાતો હોય તથા કાળો હોય તો હરડે, અથવા એરડીયામાં તળેલી હીમજનું ચૂર્ણ એક વાલથી ત્રણ વાલ સાકર સાથે ઉમરના પ્રમાણમાં આપવું.

(૨૫) કરીયાતું પલાળીને પાવું. તેથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થશે.

(૨૬) ફુલાવેલ ટંકણ એકભાગ, જાયફળ એકભાગ તથા અફીણ ½ ભાગ લઈ તેને પાણીમા વાટી મગ જેવડી ગોળી કરવી. આ ગોળી એકથી બે, વયના પ્રમાણમાં દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત આપવી. તેથી લોહીખંડ ઝાડો મટે છે.

(૨૭) સુવાદાણા, સંચળ, બીલીનો ગર્ભ, મેથી, જાવંત્રી તથા રાળ સમભાગે લઈ તેમાથી સુવાદાણા જાવંત્રી સંચળ અને મેથીને ઘીનો હાથ દઈ શેકવાં. પછી બધું એકત્ર ચૂર્ણ કરી વાલ એકથી બે મોળા દહીમાં ઘોળીને ચટાડવું.

(૨૮) હીરાદખણ એકભાગ, તથા સાકર બે ભાગ, મેળવીને તે ચૂર્ણ બેઆનીથી પાવલીભાર ઉમ્મરના પ્રમાણમાં સવાર-સાંજ પાણીમાં આપવું. તેથી લોહીખંડ ઝાડો મટે છે. આ દવા મોટા માણસને વધારે પ્રમાણમાં આપવાથી લોહીખંડ ઝાડામાં સારૂં કામ કરે છે.

ગળુ પડવુ. (બાળ શેાપ)—

બેદરકારીથી બાળક ઘેાડીયામાથી પડી જાય, ફેરવતા તેડનારનેા પગ ઘસડાઇ જવાથી બાળકને આઘાત પહેાચે, અથવા મુસાફરીમા રેાદા રડીયાના ધબકારાની અસરથી બાળકના ગળાની નસ ખેચાય, તેા બાળકને પાણી જેવા ઝાડા થાય છે, ધાવણ પેટમા ટકતુ નથી, શરીર ગળવા માડે છે અને તાળવામા ખાડેા પડી જાય છે, તરશ બહુ લાગે છે, તથા આખેા, મેા અને ગળામા પીડા થાય છે, તેને બાળકનુ ગળુ પડયુ કહેવાય છે આ પ્રસગે નીચેના ઉપાયેા કરવા

(૧) હરડેદળ, વજ તથા ઉપલેટ એ ત્રણે સમાન ભાગે લઇ તેનુ ચૂર્ણ મિશ્ર કરીને અકેકવાલ સવાર–સાજ ધાવણ અથવા મધમા મેળવીને આપવુ

(૨) માથામા ખાડેા પડયેા હેાય ત્યા ઉમરાનેા શેર (દૂધ) ચેાપડવેા

(૩) તાળવામા પાક જણાય તેા જવખારને મધમા મેળવીને તાળવામા ચેાપડવેા

(૪) બાળકનુ શરીર ગળવા માડયુ હેાય તેા અશ્વગધા તેાલા ૮ ખાડીને પાણીમા વાટી તેમા બશેર દૂધ ને આઠ તેાલા ઘી નાખી ધીમે તાપે ઉકાળતા દૂધ બળી જાય એટલે ઘી ને શીશીમા ભરી લેવુ આ ઘી એક એક નાની ચમચી સવાર સાજ પાવુ

(૫) લુગડાની વાસળી કરી તેમા મીઠુ ભરવુ પછી બાળકનુ ગળુ પાણીથી ધેાઇ માખણ તથા તલના તેલનુ મિશ્રણ ગળા ઉપર ચેાળીને તે મીઠુ ભરેલી વાસળી પેાચે હાથે બાધવાથી સુકગળુ મટે છે

(૬) મોટી હરડે તોલો ૦॥, જીણી એલચી તોલો ૦॥, કલખાપરી તોલો ૧ તથા પીપર તોલો ૦। લાવી તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી બાળકની ઉમ્મરના પ્રમાણમાં એક રતીથી એક વાલ સુધી દીવસમાં બે વાર મધ સાથે ચટાડવું અને ભારે ખોરાક આપવો નહીં.

(૭) શુદ્ધ કરેલો આમલસારો ગંધક તોલો ૦॥, શુદ્ધ કરેલી કળખાપરી તોલો ૧, મોટી હરડે તોલો ૦॥, વાવડીંગ તોલો ૦॥, ખડીયોખાર ફુલાવેલો તોલો ૦।, ઉપરની સઘળી વસ્તુને ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી કુંવારના રસમાં એક દીવસ ઘુંટી વટાણાપુરની ગોળી વાળવી અને બાળકની ઉમ્મરના પ્રમાણમાં દીવસમાં બેથી ત્રણવાર એકથી બે ગોળી પાણી સાથે અથવા મધ સાથે મેળવીને આપવી.

(૮) હરડે તોલો ૧ બેડાં તોલો ૧ આમળાં તોલો ૧ જેઠીમધ તોલો ૧ એલચી તોલો ૦॥ વાવડીંગ તોલો ૦॥ સંચળ તોલો ૦॥ શુદ્ધ ગંધક તોલો ૧ શુદ્ધ કરેલી ભાંગ તોલો ૦। કેશર વાલ ચાર એ સઘળી વસ્તુને જીણી ખાંડી ભાંગના રસમાં ઘુંટી મગ પ્રમાણેની ગોળી વાળી બાળકની ઉમ્મરના પ્રમાણમાં દીવસમાં એકથી ત્રણવાર ગોળી એકથી બે સુધી મોટી હરડેના ઘસારામાં આપવી. જેથી સુકગળું, તાવ, ખાંસી, વિગેરે બાળકના ઘણા રોગો સારા થાય છે.

(૯) કલખાપરી અને મોટી હરડે એ બન્નેને પાણીમાં સરખે વજને ઘસીને બાળકને દીવસમાં બે વાર પાવામાં આવે તો તેથી પણ બાળકોનું સુકગળું મટે છે.

બાળકનું તવાઈ જવું—

બાળકનું શરીર દિવસ અને રાત્રી ખીલતુંજ જાય એ કુદ-

રતનુ બધારણ છે છતા જો તે પ્રમાણે બાળક તદુરસ્ત થવાને બદલે તવાતુ જાય (બાળપ પકડતુ ન દેખાય) ને પીળાશ પકડે તો—

(૧) કળીચુનો તથા કાથો સમભાગે લઇને તેને ઉમરાના દૂધમા ખરલ કરી મગ જેવડી ગોળીયો વાળવી આ ગોળી એકથી ચાર બાળકની શક્તિ અને ઉમ્મરના પ્રમાણમા તેજ બાળકના પેસાબમા, કે માના ધાવણમા મેળવીને પાઇ દેવાથી પીળાશ મટીને લોહી ઝાલશે અને લાલપ પકડશે

(૨) લોકોળુ, ઘઉં તથા જવ સમભાગે લઇ તેનુ ચૂર્ણ ઘીમા કાલવી ચટાડવુ, ને તે ઉપર સાકર સહિત કઢેલા દૂધમા મધ નાખી પાવુ

(૩) તલ શેર ¼, ખજુર શેર ¼ તથા અશ્વગધા શેર ¼ ને વાટી વડી કરવી અને તે બે રૂપિયાભાર ઘીમા તળી શકાય તેટલી તળીને ખવરાવવી આ પ્રયોગ પાચ વર્ષથી મોટી ઉમ્મરના બાળક માટે કરવા જેવો છે

નાભીનો પાક—

નાળ કાપવાની વખતે સારી ધારદાર કાતરનો ઉપયોગ કરવાનુ કહ્યુ છે, તેનુ કારણ નાગને ઇજા ન આવે તે છે છતા બુઠા હથિયારથી કાપવા જતા નાગ ખેચાયો હોય, કે વધેલો નાગ બાળકે રમતમા ખેચ્યો હોય, કે સભાળનારની બેદરકારીથી તેને બાધેલ દોરી અટવાઇ જવાથી ખેચાણ થયુ હોય તો ડુટીનો ભાગ સોજી આવે છે કેટલીક વખત નાગના કાપેલા ભાગ ઉપર માખીયો બેસીને ઇંડા મુકી જવાથી પણ નાભી પાકે છે, કે બાળકને નવરાવતી વખતે ડુટીનો ભાગ બરાબર સાફ ન થયો હોય તો ત્યા

એકઠી થયેલી ચીકાશનો સડો થઇ જઇ ડુંટી ગેગી જાય છે. માટે નાળછેદન કરવા પછી સાફસુફ રાખવાની બરાબર કાળજી રાખવી. તથા કઠ (ઉપલેટ) ને તેલ તથા પાણીમાં ઉકાળી પાણી બળી જાય એટલે બાકી રહેલું તેલ નાભી ઉપર સીંચવું. જો આ રીતે કઠનું તેલ સિદ્ધ કરવાનું ન બને તો પછી તલનું તેલ, ધુપેલતેલ, દાઝ્યું તેલ કે એરંડીયું એ પૈકી ગમે તે તેલની આંગળી નાળનાં કાપેલા ભાગ ઉપર ચોપડવાથી તે રૂઝાઈ જશે.

જો નાળને ઉના પાણીથી ધોઈ સાફ કરીને હંમેશાં સાફ કરેલી ફ્લાલીનની ઘડવાળી તે ગરમ કરી ચાર પાંચ વાર સહેતો સહેતો શેક કરવામાં આવે તો પણ નાળ જલદી રૂઝાઇ જાય છે.

આ પ્રમાણે કાળજી ન રહી હોય ને નાળ પાકે તો પછી નીચેના ઉપાય કરવા.

(૧) હળદર, લોદર, ધઉંલા, અને જેઠીમધ એ સમાન ભાગે લઇ તેને પાણીમાં ઝીણું વાટી (કલ્ક કરી) તેલમાં કકડાવી તે તેલ ડુંટી ઉપર ચોપડવાથી પાક મટે છે.

(૨) જો ડુંટીમાં સોજા થઈ આવેલ હોય તો ગરમ પાણીનો શેક કરવો.

(૩) કાળી માટીનો પીંડો લઇ તેને અગ્નિમાં તપાવીને લાલચોળ થાય એટલે એક વાટકામાં દૂધ લઇ તેમાં તે લાલ પીંડો બોળી દેવો. પછી તે પીંડાને લુગડામાં રાખીને તે ગોટાવતી બાળકની ડુંટી ઉપર સહન થાય તેવો ગરમ ગરમ શેક કરવો.

(૪) જો ડુંટી પાકી હોય તો બકરીની લીંડીઓ બાળીને તેની કોરી રાખ પાકેલા ભાગ ઉપર દાબવી.

(૫) પીપળો–પીપર કે વડ એ પૈકી કોઇપણ એક વૃક્ષની છાલને બાળી તેની રાખ પાકેલા ભાગ ઉપર દાબવી.

(૬) ઉપરની કોઇપણ વૃક્ષની છાલને પાણીમાં ઉકાળી, તે ઉકાળાથી ડુંટી ધોવી.

(૭) હીમજ પાણીમા ઘસીને લેપ કરવો.

(૮) ડુંટી ફુલીને દડો થઇ ગઇ હોય તો નાગરમોથ, કોળાના બી, દેવદાર તથા ઇદ્રજવ એ સર્વ સમભાગે લઇ પાણીમાં વાટીને લેપ કરવો.

સુચના—ડુટીનો વ્યાધિ નજીવો ગણીને બેદરકાર રહેવું નહિ, પેટમાં વાયુ ન થાય તે માટે કાળજી રાખવી અને દસ્ત નિયમિત ન થાય તો એર ડીયાની આગળી ચટાડવી

ગુદા પાક—

ગુદાપાક એટલે ઝાડો નીકળવાની જગ્યા પાકી આવેલ હોય તો—

(૧) રસવતી ચોપડવી અથવા રસવતી બાળીને તેની રાખ દાબવી.

(૨) પીપળાના છોડીયા બાળી તેની રાખ દાબવી

(૩) શ ખ, જેઠીમધ અને રસવતી સમભાગે પાણીમા વાટી લેપ કરવો.

(૪) નારૂ પડ્યુ હોય તો જળો મુકાવી લોહી ચુસાવી લેવુ પછી વડ, પીંપર, પીંપળો, ઉંબરો આદિ જે ઝાડને ક્ષીર નીકળે તેવા કોઇ એક ઝાડની છાલને ઉકાળી તેના પાણીથી ધોઇને તે ઉપર સુખડ, સારીવા અને શ ખ વાટીને તેનો લેપ કરવો અથવા એકલુ જેઠીમધ વાટીને તેનો લેપ કરવો

(૫) હરડાં બેડાં ને આંબળાંનો ભુકો કરી દાબવો.

મોંનો પાક—

(૧) બાળકનું મોં આવી ગયું હોય અને ઝાડાનો કબજો હોય તો હરડેનો ઘસરકો મધ અથવા એરડીયું મેળવીને ચટાડવો.

(૨) પીંપળાની છાલ અને આંબાના પાન બારીક વાટીને તેની લુગદીમાં મધ મેળવીને આંગળીવતી મોંમા લેપ કરવો. જેથી મોંની ચાંદી તથા ગરમી દૂર થશે.

(૩) બાળકની માતાને સારક દવા દેવી.

(૪) એલચીને બાળી મધ સાથે મોમાં ચોપડવી.

(૫) બદામના બીજને પાણી ભરાતા ભીના ગોળાને તળીએ ઘગી, તેની આંગળી મોંમાં ચોપડવી.

(૬) લાળ ગળતી હોય તો ઉપલસરી, કાગ્રા તલ, લોદર અને જેઠીમધ સમભાગે લઇ તેનો કવાથ કરવો. આ કવાથના બેથી પાંચ ટીપાં દિવસમા ત્રણ વખત બાળકને આપવા તથા તેજ કવાથ તોલો એકથી અઢી બાળકની માતાને પાવો.

(૭) બાળકની માયે મરચુ વગેરે ગરમ પદાર્થો ખાવા નહિં

(૮) હરડા, બેડાં ને આંબળા મધમા કાલવી મોંમાં ચોપડવાં.

(૯) શુદ્ધ ટકણ તેનાથી ચાર ગણા મધમાં કાલવી મોંમાં ચોપડવો.

(૧૦) જીવન (ચ્યવન પ્રાસાવલેહ) ની આંગળી ચટાડવી.

ખુજલી (ચામડીના વિકારો)—

૧ બાળક સુતરેલી પથારી કે ઘોડીયામાં પડી રહેવાથી ચામડીને નુકશાન કરે છે તેથી શરીર શુદ્ધિ માટે અગાઉ જણાવ્યું

છે, છતા જો આળસ કે અજ્ઞાનતાથી બાળકને ન્હવરાવવામાં પ્રમાદ થઇ ગયેા હેાય ને તેને અંગે ખુજલી કે ચામડીનેા વિકાર (શરીરે ચેળ, દાહ, કે લુખસ) થઇ આવે તેા—

(૧) ધમાસાના ઉકાળાથી કે લીંબડાના પાન બાફીને તેના ગરમ પાણીથી બાળકને ન્હવરાવવું.

(૨) રસેાડાના ધુમાડાની મેશ, હળદર, કપુરકાચલી, રાઇ તથા અંદરજવ સમભાગે લઇ તે બધું છાશમાં વાટી શરીરે લેપ કરવેા.

જખમની ફેાડલીયેા—

બાળકને કાંઇ વાગી જવાથી જખમનેા ચેપ આસપાસની આમડી ઉપર ચેાંટી જવાથી ફેાડલીયેા ઉપડે તેા—

(૧) પટેાળના વેલાનાં પાન અથવા મુળ, હરડાં, બેડા, આમળા, લીંબડાની અંતર છાલ તથા આંબાહળદર સમભાગે લઇ તેનેા કવાથ કરીને ½ તેાલાથી એક તેાલા સુધી ઉમ્મરના પ્રમાણમા સવાર–સાંજ પાવેા.

(૨) ગરમ પાણીથી ચામડી સાફ કરી વેસેલાઇનનેા મલમ ચેાપડવેા.

(૩) દુખાવેા હેાય તેા ગરમ પાણીનેા શેક કરવેા.

કાનના ચાસ્કા—

બાળકને ન્હવરાવતા અને શરીર ઘસીને સાફ કરતાં કાન અને સાંધાના ભાગેા સ્વચ્છ રાખવા જોઇયે. કેટલીક વખત આવી સ્વચ્છતા ન સચવાવાથા અથવા કાનમાં પાણી કે મેલ ભરાઇ જવાથી કાનમાં ચાસ્કા આવે છે. આવે પ્રસંગે—

(૧) અઘેડાનાં પાનને તેલમાં કકડાવીને ટીપું નાંખવું.

(૨) મરવાનાં પાનને તેલમા કકડાવીને ટીપું નાંખવું.

(૩) તેજ બાળકનો પેશાબ ઝીલીને તેનું ટીપું નાંખવુ,

(૪) ગ ધારીવજ અને અજમાને તેલમા કકડાવી ટીપું નાંખવું.

(૫) અફીણ એક રતી લઇ તેને અરધાભાર તેલમાં કકડાવી તેનું એક ટીપું કાનમા નાંખવું ને બીજુ કાનની આસપાસ ચોપડવું.

(૬) આકડાનુ પાન તેલમાં કકડાવતા પાન બળી જાય ત્યારે એકરસ કરી તેનું ટીપું નાખવું.

(૭) ટંકણને પાણીમા પલાળી તે પાણીથી પીચકારીવડે કાન ધોવો.

દાંત ફુટવા—

ઘણું કરીને ધાવતા બાળકના દાત ફુટતી વખતે ઝાડા, તાવ, ખાસી, ઉલટી–આંખો ઉઠવી તથા પાપણનો રોગ થાય છે તથા ઘણું કરીને બાળકનુ આખુ અ ગ દુખવા માંડે છે, આવે વખતે—

(૧) દાતના પેઢા ચીરાવવા

(૨) ચુનામા મધ મેળવીને તે દાતોની જડમા ઘસવુ.

(૩) ધાવડીના ફુલ, લીંડીપીપર તથા આમળા એ ત્રણેને પાણીમા વાટીને તેનું ચૂર્ણ દાતના પેઢા ઉપર ઘસવુ

(૪) ધાવડીનું ચૂર્ણ મધ મેળવીને પેઢા ઉપર ઘસવુ .

(૫) લીંડીપીપર તથા આમળાનુ ચૂર્ણ મધમા મેળવીને ઘસવું.

(૬) માખણ પેઢાં ઉપર ઘસવું.

(૭) લીંબડાની ટીસી અને ધાણા પલાળીને કે વાટીને પાવા.

બાળકને દાંત ફુટતી વખતે દીવસમાં દસબાર વાર ઝાડો થતો હોય તોપણ બંધ કરવાની કોશીષ કરવી નહીં; પરંતુ જો ઝાડામાં મળનો ભાગ થોડો અને પાણીનો ભાગ વધારે જોવામાં આવે તો બંધ કરવા માટે નીચેના ઉપાયો કરવા જરૂર છે.

(૧) આશરે બે રતિ ચાક અથવા ધાપાણ (ચીરોડી)ની ભસ્મ દરેક વખત ઝાડો થયા પછી પાણી કે ધાવણમાં ત્રણ ચાર વખત પાવાથી ઝાડો બંધાઇને કઠણ ઉતરશે.

(૨) પાશેર પાણી સમાય એવી એક શીશી લઇને તેમાં અરધી રતી કાસ્ટીક નાખવો પછી તેમા દશ ટીપાં નાઇટ્રીક એસીડ નાખવો. ત્યારપછી બાવળની છાલ પલાળેલું પાણી તોલા ચાર અને સાકરનુ સરબત તોલા ચાર તેમાં નાંખીને શીશી ખૂબ હલાવીને શેળભેળ કરી એ તમામના બાર ભાગ કરી એકેક ભાગ ચાર ચાર કલાકને આતરે દિવસમા ત્રણ વખત આપવો. ઝાડો સાફ ઉતરવા માંડે એટલે વધારે આપવાની જરૂર નથી.

(૩) ઝાડાથી છોકરૂં નાફીવત થઈ ગયું હોય તો ત્રણ ચાર ટીપાં દ્રાક્ષાસવ, થોડા ટાઢા પાણીની સાથે કલાકે કલાકે પાવો.

રતવા—

બાળકની માતા અથવા પિતા પૈકી કોઇને પણ ગરમીનું દર્દ હોય તેથી અથવા બાળકને ગંદુ રાખવાથી કે તેવા દર્દીનો ચેપ લાગી જવાથી અથવા માતાના ખોરાકમાં કુપથ્ય થવાથી બાળકને રતવા થઈ જાય છે. એટલે તેના શરીરે લાલ તલકાં કે ચાઠાં થઈ જાય

છે અને તે ઘડી ઘડી એક ઠેકાણેથી મટી જઈ બીજે ઠેકાણે દેખાય છે. આ દર્દમાં સાથે તાવ પણ હોય છે. તેમાં—

(૧) શરીરે સોનાગેરૂનો ખરડ કરવો.

(૨) હરડાં બેડાં અને આમળાંનું ચૂર્ણ એકેક વાલ દિવસમાં ત્રણ વખત મધમાં ચટાડવું.

(૩) ખસખસના ફોસ અથવા જરા અફીણવાળું પાણી ઉકાળીને તેમાં ફલાલીનનું કપડું બોળી સહેતો શેક કરવો.

(૪) રતાંજલી અને રતવેલીયો સાકર મેળવીને ખાવો.

(૫) મકુર રતિ એક દિવસમા બે વખત મધમાં ચટાડવો.

(૬) હરડાં, બેડાં, આમળા અને લીંડીપીપર સમભાગે લઇ તેનુ ચૂર્ણ ઘી તથા મધમાં ચટાડવું. આ ઔષધીથી બાળકને રતવા—ચાંદી કે વિસ્ફોટક હોય તો તેમાં પણ ફાયદો કરે છે.

(૭) ચાદી હોય તો ત્રીફળાનુ ચૂર્ણ મધમા કાલવી ચાંદા ઉપર ચોપડવુ.

(૮) ગાયનું માખણ ગરમ કરી તેમા જેઠીમધનો શેરો તથા કાથાનું ચૂર્ણ સમભાગે નાખીને ઘુટી શરીર ઉપર ચોપડવાથી ચાંદા મટે છે.

(૯) ઘોડાના નખની રાખ, જુની સોપારીની રાખ, માણસના હાડકાંની રાખ, લોબાનનાં ફુલ, મોરથુથુની રાખ. આ સર્વ સરખા લઇ ધુપેલ તેલમાં મેળવી લેપ કરવો. આથી ગમે તેવા રતવાના ચાંદા રૂઝાઈ જાય છે.

(૧૦) પાણીમાં હીરાકશી નાખી બાળકને નવરાવવું.

(૧૧) પેટ ચડેલું હોય તોજ (આંગળીથી પેટ વગાડીને

ખાત્રી કર્યા પછી) ટીચર ઓફ સ્ટીલન ત્રણ ત્રણ ટીપાં કલાકે કલાકે પાણીમાં પાવા.

(૧૨) લાલ ચાંદાં દેખાય તો તેનાં ઉપર અને તેની આસપાસ કૉસ્ટીકનું પાતળું પાણી લગાડવું. અને તેમ કરવાથી જે ભાગ કાળો થઈ જાય તેના ઉપર ખસખસના પોસને પાણીમાં ઉકાળી તેના બાફનો ગરમ કપડાથી શેક કરવો. ને પછી તે ડાઘવાળા ભાગો ઉપર રૂનો પોલ મૂકીને પાટો બાંધી દેવો. કૉસ્ટીકનું પ્રવાહી બનતાં સુધી વરસાદના પાણીથી બનાવવું સારૂં છે. ને તેનું માપ એક ઔંસ પાણીમાં પાંચ ગ્રેન કૉસ્ટીક એ પ્રમાણે રાખવું.

(૧૩) પેટ ચડયું હોય તો ઉપરના પ્રયોગો ઉપરાંત વરી યાળીના એકથી બે ટીપા ટરપીટનનાં નાંખીને દેવાં.

(૧૪) પેટનો ચડાવો મોળો પડે એટલે દુધમા ચુનાની આશ મેળવીને પાવું.

(૧૫) બાળક સુસ્ત થઇ જાય તો વરીયાલીના પાણીમાં પાંચ સાત ટીપાં દ્રાક્ષાસવ નાખીને પાવું.

સુચના—આ દર્દ ચેપી છે. માટે રતવા થયેલા બાળકથી બીજાં બાળકોને દુર રાખવાં તથા બાળકની માને કોઠાની ગરમી મટે તેવી દવાઓ આપવી.

શીળસ—

ઠંડી અને પીતના પ્રકોપથી કે ઘચરકાના વિકારથી શરીરે ચળ આવે, જામઠાં દેખાય તેને શીળસ કહે છે. આવે વખતે—

(૧) કાળીજીરી રૂા ¼ ભાર લઈ તેને એક તોલા પાણીમાં ઉકાળી પાવલીથી અરધાભાર પાણી રહે તે બાળકને પાઇ દેવું, ને તેની માતાને કાળીજીરીની ફાકી ¼ ભારથી ½ ભાર ફકાવવી.

(૨) અ દ્રામણના મૂળ ઘસીને એક વાલ જેટલા પાવા

(૩) શ્રી પંખનુ મૂળ વાલ એક પાણીમા ઘસી તેમાં મરી (તીખા) નો એક દાણો વાટીને એકત્ર કરી પાઇ દેવુ

(૪) અડાયાની ઉની કોરી રાખ શરીરે ચોળવી

(૫) અજમા અને ગોળ વાટી ખરડ કરવો

(૬) કુકડવેલનુ મૂળ ઘસીને તેનો ઝન્ડ કરવો.

અછબડા —

બાળકને તાવ આવી શરીર ઉપર છુટા છુટા ધોળા–પીળા દાણા ભરાય તેને અછબડા કહે છે. આ દર્દ માટે કહેવાય છે કે 'અછબડા આવે ને જાય, અછબડાની મા ખીરને ચોળી ખાય.' એટલે આ દર્દ ભયવાળું મનાતુ નથી. ને વગર ઉપચારે ત્રીજે દિવસે કરમાવા માડે છે માટે આમા ઉપચારો ઉપર ન જતા જરૂર લાગે તો દસ્ત સાફ આવે તેવી દવા આપવી, કે લીંબડાનું હીમ પાવું.

ઓરી —

આ દર્દ ગરમીનું છે. અને ઘણે ભાગે આવા દર્દથી કોઇ જ નસીબદાર બાળક મુક્ત રહે છે ઓરી દેખાવા પહેલા જોરથી તાવ આવે છે. આ પ્રસગે ગરમીના ઉભરાને બહાર કાઢવાથી શરીરમા ગરમીનુ જોર કમી થઇ જાય છે માટે ઓરીના પગલા જણાય કે તુરત પ્રથમ દિવસે—

(૧) દૂધમા ગોળ મેળવીને પાવો.

(૨) દૂધ અને ખારેકનું ચૂર્ણ મેળવી આપવુ.

(૩) બાળક ખાતું હોય તો તેને, અને ન ખાતું હોય તો તેની માતાને ખોરાકમા બાજરનો રોટલો, ગોળ, રીંગણા, ખારેક વગેરે ગરમ ખોરાક દેવો.

સુદ્દે શરીરમાંથી ગરમી ઉભરાવી નાખવાની જરૂર છે. કેમકે જો તેમાં બેદરકાર રહી ઠંડા ઉપચાર થઈ જાય તો ગરમી શરીરમાં સમાઇ રહેવાથી બાળકને હાંફ ઉપડે છે કે ઝાડા થઈ જાય છે અને ઓરી બગડી જઇ (દાણા કાળા પડી જઈ) દર્દનું જોર વધી પડે છે. માટે ઓરી પુરાં ઉભરાઈ જાય તે માટે ત્રણ દિવસ ગરમ ખાણું-પીણું આપવું તે સિવાય બીજી દવા આપવામાં આવતી નથી.

ચોથે દિવસે ઓરી નમાવ્યા પછી ઠંડા ઉપાયો નીચે પ્રમાણે કરવા.

(૧) ધાણા, વરીયાળી, કરીયાતુ, ધરાખ અને લીંબડાની ટીસી સમભાગે લઇ રાત્રે માટીના ઠામમાં પલાળી સવારે પાવું. તેથી ઓરીમાં ઝાડો હશે તો ફાયદો થશે.

(૨) મોળું દહીં અને સાકર પાવાં.

(૩) દૂધમા ઘી નાખી ગરમ કરીને પાવું.

હાંફ—

ઉપરના દર્દમા ઓરી બગડ્યાં હોય—સમાઇ ગયેલ હોય કે હાફ ઉપડી હોય તો દર્દ ભયમાં આવ્યું છે તેમ સમજી જઇને ત્રણ દિવસનો આગ્રહ ન રાખતાં તુર્ત ઠંડા ઉપાયો કરવા અથવા ખાસ કરીને હાંફ માટે નીચેનો જટીલ ઉપચાર કરવો—

એક વાલ મરી (તીખાં) તુળશીના પાન દશ તથા ઓરસીયે ઉતારેલું ચંદન વાલ એક લઇ તેને એકત્ર કરી પાવું. આ પ્રયોગ તેટલાજ વજનથી દિવસમાં ત્રણ વખત કરવો સારો છે.

પારધલો—

બાળક ધાવતું હોય તે દરમિયાન તેની માતાને ગર્ભ રહે તો તેથી ધાવણ દુષિત થઇ જાય છે. એટલે બાળકને તેવું ધાવણ પચા-

વવું આકરૂં પડે છે અને બાળકને ખાસી, ઉલટી, ઝાડા, અરૂચી, મંદાગ્નિ, પેટનું વધવું, શરીર સુકાઇ જવું વગેરે વ્યાધિ થઇ આવે છે અને હાથ પગ દેારડી ને પેટ ગાગરડી જેવું થઇ જાય છે આવે પ્રસંગે—

(૧) પાચન દવાઓ આપવી.

(૨) બાલામૃત, બાળચાતુરભદ્ર વગેરેનું સેવન કરાવવું.

(૩) બાળકનું શરીર સુકાવા માંડે અથવા દુર્બળ થતું જણાય તેા આસેાદ (અશ્વગંધા) તેાલા આઠને ખાંડી પાણીમા વાટીને તેમાં બશેર ગાયનું દુધ અને આઠ તેાલા ઘી નાંખી તેને ધીમાં તાપથી ઉકાળતા દૂધ-પાણી બળી જાય એટલે ઘીને ગળી લેવું. આ ઘી ¼ ભારથી ½ ભાર વયના પ્રમાણમા સવાર-સાંજ પાવું.

(૪) વીદારીકંદ, ઘઉં તથા જવ એ સર્વનું સત્વ ઘીમાં શેકીને મધ તથા સાકર મેળવી બાળકને ચટાડવું. ને તે ઉપર દૂધ પાવું.

(૫) તીખાં, વાવડીંગ તથા સાકર સમભાગે લઈ તેનેા ઉકાળેા એકેક ચમચી દિવસમાં ત્રણ વખત પાવેા.

(૬) મીઠું નાખીને ઉકાળેલા પાણીથી બચ્ચાને નવરાવવું.

મુખશુદ્ધિ—

મેાંની શુદ્ધિ ઉપર ભવિષ્યનું જીવન ઘડાય છે તે બરાબર ગેાખી રાખવા જેવું છે. દાંત ઉગવા પછી ખેારાક લેતાં ગંદવાડ ભરાઇ રહે, કે રાત્રીના શ્વાસેાશ્વાસના ઝેરી રજકણેા છવાઈ જવાથી છારી જામતી હેાય તેા મેાટી ઉમરે દાંત કેાહે છે. ને તેમાંથી પરૂ (પાસ) નીકળીને થુંક સાથે પેટમાં જાય છે તે બહુ નુકશાન કરે છે. માટે બાળકને દાતણ, મીઠું, મેશ, કેાલસેા વિગેરે ઘસીને મેાં સ્વચ્છ રાખવાની ટેવ પાડવી.

આંખો—

અત્યારે આંખોના ખીલની ફરીયાદ સામાન્ય થઈ પડી છે. તે નાનપણથી આંખ માટે રખાતી બેદરકારી, ગરમ ખાણાં–પીણાં, ઉજાગરા વગેરે દોષોને આભારી છે. માટે જો તેવા દોષોથી બચાય અને બાળકને ઘીના દીવાની સગથી તાજી પાડેલી મેશની આંગળી આંજતા રહેવાય તો આંખો તેજસ્વી ને નિરોગી રહે છે.

બાળકનો ખોરાક—

બાળકને જન્મ સમયે દાંત હોતા નથી, તે બતાવે છે કે તેની હોજરી હજી દાંતે ચાવીને લેવા જેવો ખોરાક પચાવવાને લાયક નથી. એટલે તેને દૂધ ઉપર રાખવાની જરૂર છે. એટલું જ નહિ પણ કુદરતે બાલકના જન્મ સાથેજ માતાને દૂધનો પ્રવાહ છોડવાની કૃપા કરીને એ પણ કહી દીધું છે કે, જે બાળકનો દેહ–પીંડ જે ગર્ભાશયના પરમાણુઓથી ઘડાય છે તે પીંડને અનુકુળ પચે તેવું દૂધ તેજ ગર્ભ ધરનાર માતા પાસેથી જ મળી શકે છે.

આ સર્વ કુદરતી સંકેત માટે બારીકાઇથી વિચાર કરવામાં આવે તો બાળકને જ્યાંસુધી સંપૂર્ણ દાંત ફુટી ન નીકળે ત્યાંસુધી તેને ધાવણ ઉપરજ રાખવું જોઇયે.

કેટલીક માતાઓ આ વાત ભુલી જઇને બાળક ઉપર હેત આવી જતું હોય તેમ પેંડાની કણી કે ગાંઠીયાનો ભુકો કે બદામ વગેરે પોતાને ભાવતી ચીજો બાળકને પણ વ્હાલી લાગશે તેમ માની ચટાડવા માંડે છે. જેને પરીણામે બાળકની હોજરી ઉપર ભાર વધી જઈ ઉલટું તે અધકચરૂં થઇ જાય છે માટે બાળકને બે દાંત આવ્યા પછીજ સાબુચોખાની કાંજીથી ખોરાકની શરૂઆત કરવી

અને દાઢ તરફના ચાર દાંત સિવાય ઝડબાના બધા દાંત આવે ત્યાં-સુધી ધાવણુ છોડાવવુ નહિ. ધાવણુ છોડતાં બાળક બહુ કાયર અને નરમ થઇ જાય છે. માટે સાબુ ચોખાની કાંજી, પછી દુધ-ભાત, દાળ-ભાત, ખીચડી, શેકેલા મમરા વગેરે સાદો ખોરાક આપવો. અને તે પણ કાચો કે પાણીછલો ન રહે કે દાઝી ગયેલો અથવા વાશી ન હોય તે માટે ખાસ કાળજી રાખવી. ટુંકે બાળકને ખૂબ ચડેલું-ચીઝેલું અને તાજું ખાણું વધુમાં વધુ દીવસ-રાત મળી ત્રણ વખત આપવું. ફળફળાદિ ને મીઠાશ ઓછી દેવી. કેમકે જો બાળકને ખોરાકે ચડાવવામા કાળજી નહિ રહે કે ખાઉકણુ કરવામાં આવશે તો બાળકના હાથ-પગ દોરડી ને પેટ ગાગરડી જેવા થઈ જશે.

પશ્ચિમનું બાળરક્ષણ—

પશ્ચિમ દેશ એક વખત જંગલી હતો. ત્યાં અત્યારે બાળકોના ઉછેર તથા રક્ષણ માટે અનેક સુવાવડખાનાઓ, દવાખાનાઓ અને શિક્ષણગૃહો નજરે પડે છે. આ બધી મોટા ખર્ચની વાત જવા દઇએ તોપણ ત્યાં દરેક ઘરમા સ્ત્રીઓ પોતાની જાતિ દેખરેખ નીચે બાળકને કેમ ઉછેરે છે તે માટે બ્રસેલ્સથી એક ગુજરાતી બ્હેને જાહેરપત્રમાં જણાવ્યુ છે કે—

"છોકરાં ઉછેરવામા અહીંની સ્ત્રીઓ ઘણીજ પ્રવીણ છે તેના ખોરાક પાછળ ખૂબ ધ્યાન આપે છે. અને નિયમિતતામાં જાણે જીવતું ઘડીયાળ હોય તેવી રીતે વર્તે છે. નાનપણથી છોકરાંઓ તન-મનને નિરોગી રાખે તેવી ટેવો પાડતાં બહુ કાળજીથી શીખવે છે. નિયમસરજ ન્હાવું, ખાવુ, શીખવું, ફરવુ, રમવું, સુવું જોઇએ. ગમે તેવી ટાઢ હોય તોપણ માતા બાળકને નવરાવે, ઉમર પ્રમાણે ચઢતો ખોરાક આપે, નિયમ પ્રમાણે જે મગતું હોય

તેનાથી બીજું છોકરૂં માગી જ ન શકે–માગે તો તેને મળેજ નહિ. નોકરાણી હોય તો તેની સાથે બહાર ફરવા ન મોકલતાં પોતેજ ઘરનો ધણી એક વાગ્યે જમીને જાય ત્યાર પછી કામ પરવારી બપોરે છોકરાંઓને લઇ ફરવા નીકળે. વખત પ્રમાણે સુવાનું કહે એટલે છોકરાંએ સુઇ જવું જોઇએ. પરીણામે અહીંના છોકરાઓ આનંદી અને બહુ સશકત દેખાય છે. દુબળાં અને રોગી કોઇ જવલ્લેજ નજરે પડે છે. ગરીબ છોકરાંઓ પણ તંદુરસ્તીભર્યાં જ હોય છે.

પ્રકીર્ણ—

બાળરક્ષણનો વિષય એવો છે કે તે માટે જેટલું લખીયે તેટલું ઓછુંજ ગણાય હાલમા વધી પડેલા અપથ્ય ખાણા–પીણા, મોજ–શોખ, રખડપટી, અનિયમીતપણું, ઉજાગરા, અતિશ્રમ અને અણઘટતાં વર્તનોથી માબાપનાં જીવન એવાં તો અવ્યવસ્થિત થઇ ગયા છે કે તેની અસર બાળકના જીવન ઉપર કયારે કેવી થશે, અને તેના પરિણામે તે ભુલની સજા કેવું રૂપ લેશે તે કલ્પના કરવી મુશ્કેલ છે મુદ્દે જો સંતતિનુ સુખ સાચવવું હોય, બાળકના આયુષ્યને દીર્ઘાયુ બનાવવુ હોય અને તેને હમેશાં તંદુરસ્ત જોવું હોય તો ઉપરની ખામીયોથી માતાયે તો જરૂર બચી જવુ જ જોઇયે.

ખાસ કરીને ચોકખી અને ખુલ્લી હવા, સ્વચ્છ પાણી અને સાદા ખોરાક ઉપર તંદુરસ્તીનો મુખ્ય આધાર છે. આટલું છતાં તે ખુલ્લી હવા શરદી કરે નહિ તે પણ ધ્યાન રાખવાનું છે. બાળકને રાત્રે તદ્દન ખુલ્લું સુવરાવી રાખવાથી પાછલી રાતની ઠંડી કફને નોતરી દે છે. માટે બાળકને ઢબુરવું જોઇયે. પણ તેમ કરતાં તેના ઉપર લુગડાનો ઢગલો લાદીને ગુંગળાઈ ન જાય તે પણ કાળજી રાખવાની છે. બાળકને વરસાદનો ભેજ કે શિયાળાની ઠંડી માઠી

અનર ન કરે માટે આવે વખતે બહાર ન ફેરવતા ગરમાવો રહે તેવી ફલાલીનનુ જબલુ અને માથે ખોચકુ બાધી રાખવુ જરૂરી છે

શીળી—નાના બાળકને બીજા દર્દોની પેઠે શીળીનો ભય પણ રહે છે માટે તેને શીયાળામા શીળી કઢાવી લેવા

અફીણ---ઘણી માતાઓ બાળકને ઉઘાડી રાખવાને અફીણ (કસુબો) આપવાની ટેવ પાડે છે આવી માતાઓનો હેતુ ફકત તેના કામકાજ–આરામ કે મજુરીમા બાળક ન નડે તે હોય છે પણ તેમા બાળકની આરોગ્યતાને મોટુ નુકશાન થાય છે ઇગ્લાડમા ડો વુડબરીયે બાળકોના મરણના કારણો શોધતા જણાવ્યુ છે કે–"મા તાનુ ધાવણ ધાવનારા કરતા બીજા દુધથી ઉછરનારા બાળકો ચાર ગણા વધારે મરે છે મજુરી કરવા જનાર સ્ત્રીઓના બાળકો સેકડે ચાલીશ ટકા વધારે મરે છે કારણ કે તેના બાળકોને નિયમીત ધાવણ મળી શકતુ નથી, ગરીબાઇને અગે મળતા ધાવણમા પૌષ્ટિક તત્વ કમી હોય છે તથા બાળકને અફીણીયુ કરવાથી તેના અવ યવો શીથીલ થઈ જાય છે" માટે આવી સામાન્ય સૂચનાઓ ધ્યા નમા રાખવી કે જેથી ભાવી પ્રજા (સતતી) નીરોગી અને બળવાન ઉછેરી શકાય ઈતિશમ

